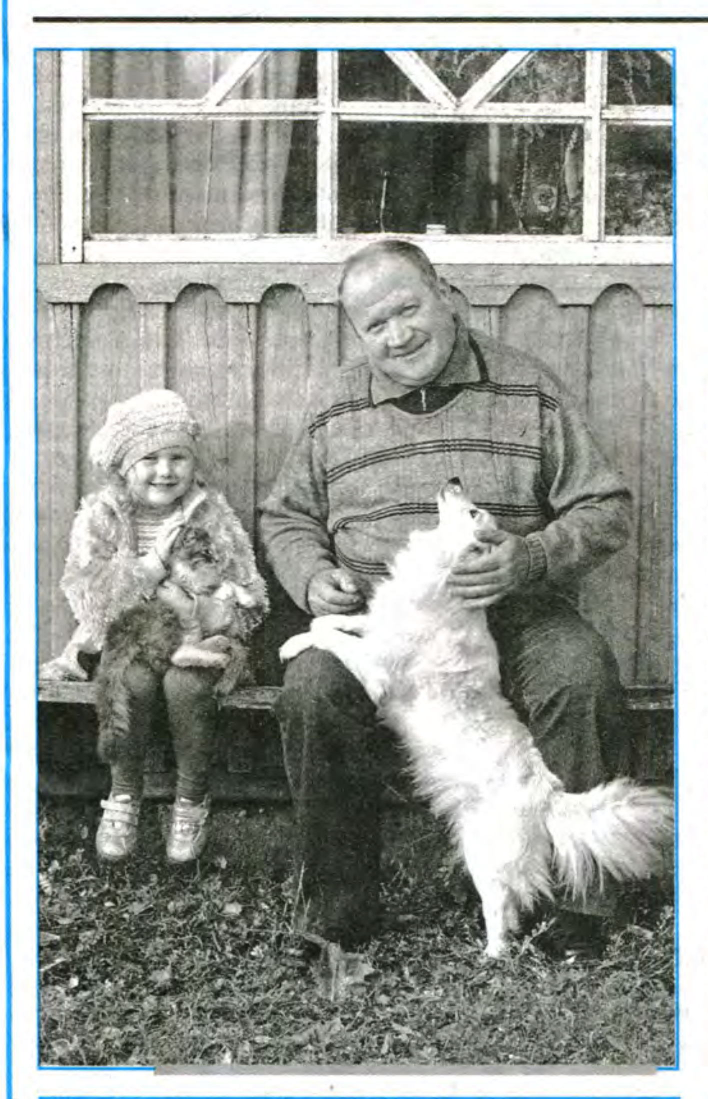
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№21 (261) ОКТЯБРЬ 2012



ПИСЬМО В НОМЕР

Помощники в лечении

Два года назад мы с женой переселились в деревенский дом. Раньше ездили туда только летом всей семьей. А теперь молодые живут в городе, а мы круглый год на природе. И здоровье заметно улучшилось. Реже дают о себе знать сосудистые нарушения. Больше приходится двигаться на свежем воздухе, поэтому и суставы получают необходимую нагрузку. Соседи говорят, что мы помолодели. А главные наши помощники в лечении – любимая газета и маленькая внучка, которую к нам привозят часто, тоже для оздоровления. Ведь в деревне и свежий воздух, и витамины, и козье молоко. Да и само общение с природой дает детям очень многое. Котик, собака, козочка – разве в городе такое увидишь? Потому и настроение у внучки всегда отличное. Утром она встает вместе с солнышком, а вечером спать – значит спать, и никаких капризов. Когда в доме ребенок, нам и самим приходится вести здоровый образ жизни. Конечно, самочувствие улучшается. Всем читателям «Лечебных писем» мы желаем чаще бывать на природе, и не только летом. Сейчас в деревне тоже хорошо, особенно в солнечные дни. И лес стоит такой нарядный, и грибы есть! Да и лекарственные заготовки пока еще можно сделать. Скоро зарядит дождь, и надо использовать все возможности для укрепления здоровья!

Емельянов К.Н., Псковская обл., г. Себеж

ЦИТАТА

Своя земля – великое богатство. Все, что на ней произрастает, дает человеку здоровье и силы.

Чащин А.К., г. Иркутск

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ 16+

Дорогие читатели!

Напоминаем вам о том, что сейчас идет подписка на нашу газету. До декабря вы еще можете выписать ее на целое полугодие и больше не беспокоиться о том, как бы не пропустить очередной номер. В киосках «Лечебные письма» разбирают очень быстро. И не удивительно, ведь газета такая полезная! Как пишет в рубрике «Хороший пример» С.А. Матафонов, наш постоянный читатель из г. Иркутска, исцеляет даже само название «Лечебные письма». Вот как отзывается о любимой газете В.И. Отрешко из г. Россошь Воронежской области: «Она – лучшая в России! Газета подкрепляет силы духовные и физические, повышает настроение... Газета – наш лекарь!» Если вы еще не знакомы с «Лечебными письмами», то почитайте на странице 2 и другие добрые отзывы о них. И чуть ли не в каждой рубрике из номера в номер встречаются слова сердечной благодарности. Ведь в создании газеты участвуют сами читатели. Вы тоже можете стать подписчиком и присоединиться к нам, чтобы подарить сотням тысяч больных людей здоровье и надежду на лучшее.

Наша с вами задача – сделать любимое издание еще лучше, полезнее. Недавно у «Лечебных писем» появилась скрепка, и теперь не надо разрезать страницы. Будут и другие улучшения, но здесь уже многое зависит от вас. Присылайте в редакцию свои предложения, а главное – подробные письма. Не стесняйтесь рассказывать о себе, делиться рецептами. У вас появятся новые верные друзья, единомышленники, а болезни и одиночество отступят. Будьте всегда здоровы и счастливы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **29 ОКТЯБРЯ**

Дорогие мои читатели и редакция «Лечебных писем»! Пытаюсь найти слова, чтобы выразить те чувства, которые я испытываю, читая нашу газету. Она – лучшая в России! И друг, и советчик, и помощник в беде. Это и лекарство от одиночества. Газета подкрепляет силы духовные и физические, повышает настроение. Письма людей, их примеры заставляют задуматься о своей жизни, о привычках и недостатках. Чем мы помогли ближнему своему, как послужили людям? Сумели ли возлюбить обижающих нас? Вот основа христианского образа жизни. И «Лечебные письма» возрождают в сердцах веру, надежду, любовь. Это праздник для души, елей для сердец открытых, ожидающих добрых, теплых слов. Газета – наш лекарь! Спасибо всем тем, кто активно участвует в ее создании, присылает свои истории, советы. Огромная благодарность добрым людям за советы по лечению и питанию при подагре. Зловещая болезнь от меня отступила! Хотя мне очень трудно отказаться от многого, что под запретом, чтобы изгнать ее насовсем. Но теперь я с терпением надеюсь победить грех чревоугодия. Верю в то, что Бог даст мне силы, а сами мы очень слабы.

Адрес: Отрешко Валентине Ивановне, 396659, Воронежская обл., г. Россошь, Октябрьская пл., д. 150, кв. 25. Тел.: 2-30-42 (дом.), 8-910-281-70-68, 8-910-281-70-68 (сот.)

Большое спасибо за то, что напечатали мою просьбу о помощи. У меня немеют руки, да еще и разболелись коленные суставы. Благодарю всех, кто откликнулся и прислал рецепты, советы. Это Букарев Ю.В. из Санкт-Петербурга, Гриценко Л.В. из Крымска, Вашкевич О.А. из Белоруссии, Шурупова Н.А. из с. Растуново. Спасибо за теплые слова Керимовой Н.М. из Новосибирской области, Виноградовой Т.С. из Тверской области и всем остальным, кто неравнодушен к чужой беде. Рецепты мне прислали очень хорошие. Я выбрала из них наболее доступные, простые и пользуюсь ими постоянно. Крепкого вам здоровья!

Адрес: Черновой Татьяне Александровне, 414004, г. Астрахань, ул. Курская, д. 32

Я обращалась в «Лечебные письма» по поводу новообразования в желудке. И мое письмо «Очень хочется жить» напечатали в газете. Теперь выражаю огромную признательность тем, кто откликнулся, не остался равнодушным к чужой беде. Очень много откликов, советов, просто слов сочувствия. Я так благодарна всем! Не хочу даже кого-то выделять – боюсь обидеть остальных.

Теперь у меня появились надежда и желание жить. Я чувствую поддержку простых людей, в том числе своих земляков-станичников. И только ради этого стоит бороться! Хотя доктора сказали моим детям: «Вашей маме уже ничего не нужно». Включайте мозги и лечитесь с помощью народной медицины. Спасибо народу! Я обязательно буду здорова и желаю вам не падать духом, продолжать жить и бороться. Удачи всем и долголетия!

Адрес: Чечуй Ирине Николаевне, 353621, Краснодарский край, Щербиновский р-н, ст. Старощербиновская, ул. Советов, д. 153

Осень – время сбора кореньев. В народе говорят, что их надо брать только в определенные дни, часы. Вы спросите, какая разница? Не то чтобы растения совсем теряют силу, но целебные свойства уже не те, если заготавливать их когда попало. Вот моя бабка, к примеру, брала подорожник только по воскресеньям. Дело серьезное.

Когда собирать коренья?

Дачные хлопоты почти закончены, каждому овощу – по банке, и даже северная картошка у многих выкопана. Люди пишут в нашу газету, что у кого-то до яблок руки не дошли – очень много их нынче уродилось. Соберите! Потом родные вам спасибо скажут. Я все собрал, остались только лекарственные коренья. Поделюсь некоторыми секретами нашего рода – пусть люди лечатся.

Вы знаете, что на все живое влияют фазы Луны и время суток? Посмотрите: солнце клонится к закату – и птицы умолкают, и цветки закрываются. Так и осенью растения готовятся к зиме, засыпают. Поэтому в некоторых кореньях накапливаются особые вещества, которые помогают им выжить под снегом. Они помогут и нам оставаться здоровыми. Я обычно беру (только для себя и родных) аир, копеечник, шиповник, родиолу. Не буду перечислять все болезни. Скажу только, что благодаря лекарственным заготовкам у меня дома о них вспоминают редко.

Так вот, если будете тоже выкапывать корневища и корни, советую это делать в первую фазу Луны. То же самое относится и к овощным корнеплодам. Ведь свекла, редька, картофель – лекарства, а не только еда. Сейчас, кстати, самое время лечиться их свежими соками. А чтобы лечение помогло, делайте все вовремя. Особенно хорошо собирать коренья в шестые и седьмые лунные сутки. Тогда в них вся сила. А вот вторая лунная фаза – для сбора надземных частей. Если кому надо, сейчас еще можно набрать череды, если она растет в ваших краях. Лучше накануне полнолуния и перед закатом. В третью фазу хорошо все сушить – полезные вещества сохранятся лучше. Четвертая фаза подобна второй. Не очень-то сложная арифметика. Кому надо, те разберутся. Так говорили раньше старые люди. Мать моего отца 30 с лишним лет работала агрономом, и колхоз был передовым. А почему? И сама она, и ее мать, и бабка – все были знахарками, травницами. Вот так и получали рекордные урожаи для страны. Теперь же – успеть бы до заморозков, а там хоть потоп. Так постарайтесь хотя бы для себя и близких, если не для общества! Своя земля – великое богатство. Все, что на ней произрастает, дает человеку здоровье и силы. Поэтому незачем гоняться за диковинными растениями, как пишут в нашей газете. Изучайте свои и любите родную землю!

Чащин А.К., г. Иркутск

Книги тоже лечат

Выписываю «Лечебные письма» уже восемь лет. Ни разу еще не пропустила подписку. И за это время узнала много интересного о себе, своих заболеваниях и здоровье вообще. Кроме того, благодаря моей газете перечитала столько хороших книг!

Если вы читаете «Лечебные письма» внимательно, то наверняка заметили: специалисты нередко рекомендуют те или иные книги. Именно так я познакомилась с трудами Л. Хей, Г. Сытина, В. Синельникова и других интересных авторов. Всегда любила читать, но эти книги увлекли меня даже больше, чем художественная литература. Не зря нам в детстве часто повторяли: «Любите книгу – источник знаний». Ведь книга тоже лечит! Она может оказаться источником бесценной информации. Она помогает думать и понимать самих себя. И здесь существует прямая связь со здоровьем. Приведу один пример.

Когда-то, еще в молодости, настоящий астролог составил мне личный гороскоп. Не очень-то верилось во все это, но была такая мода, и коллеги заказали мне гороскоп в подарок на день рождения. В нем написано, что самое слабое мое место – голова. Я только посмеялась, поскольку ни мигренями, ни провалами в памяти тогда не страдала. Но вот прошло четверть века, и спазмы сосудов мозга – обычное дело. Голова раскалывается даже от перемены погоды. Мне стало интересно, почему так. Неужели все предопределено расположением планет в момент рождения? Стала искать в «Лечебных письмах» рецепты, а в книгах – причины подобных недугов. И поняла, что многое зависит не только от звезд, но и от нас самих.

Заметила, что одновременно с приступами головной боли у меня стали портиться, а потом и выпадать волосы. Иногда на расческе оставались целые клочки, как бы я ни укрепляла корни самыми проверенными средствами. И вот прочитала, что волосы – словно антенны, благодаря которым мы связаны с космическими силами, дающими силу нам самим. Если волосы становятся слабыми, выпадают, значит, человек получает недостаточно энергии. Причем сам же и перекрывает ее источники. А на уровне тела происходит вот что. Когда мы живем в постоянном напряжении, в первую очередь появляется хроническое напряжение в так называемой воротниковой зоне. Потом напрягаются все мышцы в области головы. Конечно, это сразу же отражается на волосах. Их корни (как и сосуды мозга) получают недостаточно питания, начинают отмирать и перестают расти. Результат – лысина, причем даже у женщин, которые в наше время берут на себя слишком много ответственности. Отсюда и головные боли.

Если что-то не так с головой (сосудами, волосами, ушами или глазами), значит, что-то не так у человека и в душе. Задумавшись об этом, обязательно постараешься изменить свои привычки и образ жизни, чтобы вернуть здоровье. А кто старается, тот всегда получает результат!

Матвеева М.В., г. Кингисепп

КОМПРЕСС ДЛЯ БОЛЬНОЙ ПОЯСНИЦЫ

Дачный сезон уже почти закончился, осталось только капусту собрать. По себе знаю: летом, когда дел невпроворот, спиной особо некогда заняться. Заболит – выпьешь таблетку и снова бежишь на огород. Сейчас же наступает расплата – обострения остеохондроза и радикулита.

Поделюсь с вами рецептами компрессов, которые помогают справиться с болями в спине. Они прогревают поясницу, расслабляют мышцы и снимают их спазмы. Кроме того, помогают снять воспаление с нервов. Только есть одно важное правило. Во время приступа, когда ни согнуться, ни разогнуться, тепло на спину прикладывать нельзя. Надо подождать, когда станет полегче. Для этого необходим покой в горизонтальном положении.

- Старинное проверенное средство – кислое ржаное тесто. Это означает, что его надо приготовить на опаре из настоящих, а не сухих дрожжей. Их еще можно найти в магазинах. Тесто должно бродить не менее 12 часов. Замесите его с утра, чтобы на ночь сделать компресс. Положите на поясницу марлю, сверху – лепешку из теста, потом вощеную бумагу. И обернитесь шарфом. Держать компресс можно всю ночь. По ощущениям боль как будто вытягивается из поясницы.
- Если кожа не очень чувствительная, можно сделать компресс с хреном или черной редькой. Натрите их и, не отжимая сок, так же приложите к спине (через марлю). Только держите намного меньше, 1–2 часа, иначе может появиться сильное раздражение.
- Наконец, такой проверенный и доступный рецепт. Смешать мед (1 часть), сок алоэ и водку (по 2 части). Это средство можно долго хранить в холодильнике. Оно помогает не только при радикулите, но и при болях в суставах, и если надует шею.

Только перед тем как накладывать компресс, смесь обязательно надо нагреть до комнатной температуры.

Борисенко Владимир Иванович, г. Белгород

ПРИ СЕЗОННОМ ГАСТРИТЕ ПОМОЖЕТ МАССАЖ

По осени у меня практически всегда бывают обострения гастрита. Особенно если случаются какие-то погрешности в диете.

Да и работа тоже вносит свой вклад. Там у нас основная нервотрепка приходится на октябрь-ноябрь. Чтобы справиться с желудочными проблемами, кроме различных народных средств применяю массаж.

Чтобы слизистая желудка быстрее восстанавливалась, надо обеспечить нормальное кровоснабжение органа. Для этого в больницах и поликлиниках используют физиотерапию – парафиновые аппликации, электрофорез. Мне же медсестра посоветовала освоить еще и самомассаж. С его помощью можно и дома регулярно воздействовать на органы брюшной полости. Еще она порекомендовала хорошие книги, плюс Интернет дал какую-то информацию. Вот уже три года каждый день в периоды обострений регулярно массирую себя. И могу сказать, что состояние заметно облегчается. Конечно же, не надо забывать и про диету, и про лечебные травяные настои, прежде всего защищающие слизистую. Рекомендуются подорожник, лен, аир.

Как оказалось, массаж при повышенной и пониженной кислотности отличается. В первом случае все движения надо выполнять мягко, легко, в медленном темпе. Если кислоты мало, то массировать рекомендуется более энергично, подключая вибрации, в том числе и мышц живота. Время каждой процедуры – около 15 минут. Делать массаж через день в течение двух недель.

Как массировать живот? Лежа на спине, колени согнуты, пятки на постели. Так мышцы живота расслабляются, и нет лишней нагрузки на позвоночник. Но начинать не сразу с живота, а с груди. Ведь желудок и в грудную полость заходит своей верхушкой. Последовательность движений такая.

Сначала поглаживаем от середины грудины к ключицам и плечам, потом вниз, к пупку. Растираем ладонями кожу, чтобы она покраснела. Дальше массируем от пупка к грудине и наконец переходим к животу. Нежно погладьте себя вокруг пупка по часовой стрелке и помассируйте подреберья, особенно левое. Разотрите живот кончиками пальцев, тоже по часовой стрелке, помните его пальчиками. Под конец положите ладонь на живот и повибрируйте ею.

После массажа в желудке сразу чувствуется облегчение. Приступ гастрита проходит быстрее, чем от лекарств. Только есть одно важное условие: при обострении язвы массировать желудок нельзя, чтобы не вызвать кровотечение. Поэтому, если болит желудок, лучше сначала пройти обследование. Надо выяснить, язва у вас или гастрит, и какого типа.

Варламов Н.В., г. Новосибирск

ЕСЛИ ПРОДУЛО УХО

Если ветром надует ухо и сразу же не принять меры, можно заработать тяжелый отит. Поэтому, если такое случается с кем-то из близких или со мной, сразу же провожу экстренную профилактику.

Обычно о том, что с ухом не все в порядке, можно судить уже по первым симптомам. Сначала возникает зуд в наружном слуховом проходе. Ухо как будто закладывает, и в нем появляется шум, как в ракушке.

Боль начинается не сразу. И к лечению следует приступить до того, как инфекция распространится и отит перейдет на внутреннее ухо.

Я использую два средства, в зависимости от того, что есть под рукой. Оба они хорошо помогают при первых признаках отита.

1. Смазывание уха настойкой прополиса. Я набираю в пипетку по 1 капле настойки прополиса и воды, из ваты делаю турундочку, капаю на нее смесь и вкладываю в больное ухо на 15 минут. Если сильно жжет, срочно убираю.
2. Луковое масло. Некоторые рекомендуют чистый луковый сок, но он очень ядреный и может вызвать раздражение нежной кожи. Я смешиваю 1 ст. л. льняного масла (очень хорошее средство для кожи) с таким же количеством измельченного лука и растираю все в пасту. В ней смачиваю ватный тампон и ввожу в ухо. Держать его надо 2–3 часа, после чего сменить.

Напомню, что такие средства помогают только в самом начале воспаления. Если уже появился гной, а боли невыносимы, придется идти к врачу. Однажды я запустила свой отит. Лечила его сама компрессами и каплями. А потом пришлось пить сильнейшие антибиотики и еще долго восстанавливать печень, кишечник. Чтобы не допустить проблем с ушами, носите шапку! Лучшей защиты не придумано.

Цыпляева Галина,
г. Мурманск

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ЧАГУ

По целебным свойствам древесный гриб превосходит многие другие народные средства. Я заготавливаю чагу уже много лет и даже за границу иногда отправляю. Оказывается, и там знают про ее волшебную силу, но собирают только у нас.

Сейчас самое время для заготовки чаги. Ее можно собирать и весной, до появления листьев. Но личный опыт подсказывает, что осенняя чага действует лучше. Ведь дерево накапливает силы, чтобы перезимовать. И часть полезных веществ попадает с соками в эти наросты. Именно в октябре-ноябре, когда листвы уже нет и гриб видно хорошо, можно отправляться в лес за чагой. Только собирайте ее правильно.

- Никогда не срезайте гриб с высохшего или упавшего ствола. Он живет, пока жив хозяин, то есть дерево. Если береза погибла, то и чага мертва. Значит, никакой живительной силы в ней не осталось.
- Не срезайте рыхлые наросты, которые крошатся, мякоть у которых черного цвета. Это старые грибы, тоже бесполезные для здоровья.
- Считается, что чага будет полезнее, если она взята с дерева, растущего в березовой роще, а не отдельно стоящего. Так это или нет, не знаю, но к советам предков прислушиваюсь.
- Лучше собирать чагу на убывающей Луне. Правило не очень строгое. Все зависит от погоды и от того, сколько у вас времени. Но гриб, срезанный в эту половину месяца, все же сильнее.
- Когда срезаете чагу, старайтесь сильно не повредить березоньку. Делайте все аккуратно, не вырубайте часть ствола вместе с грибом. Он держится крепко, но с помощью острого толстого ножа или небольшого топорика всегда можно справиться.

Сразу же отделите рыхлую светлую часть, которая прилегала к стволу, от остальной. Целебными свойствами обладают только внешний и средний слои.

Порубите гриб на небольшие кусочки и сушите. В помещении не должно быть влажно, иначе заведется плесень. Жаркая духовка тоже не подойдет – потеряются полезные свойства. Я кладу чагу в сетку и подвешиваю над печкой. У кого ее нет, рекомендую сушить на кухне, ближе к плите. Но не над ней, чтобы жир во время готовки не оседал на чаге. Храните гриб в бумажных, но ни в коем случае не в полиэтиленовых пакетах. Можно и в стеклянной банке, только внутрь положите бумагу, чтобы впитывалась влага.

Зорькин А.Д.,
Архангельская обл., г. Котлас

ДЕРЖИТЕ НОГИ В ТЕПЛЕ!

Давно замечено, что особенно сильно появлению насморка и температуры «помогают» промокшие ноги. Такое в нашем климате случается часто. Поэтому я особенно внимательно отношусь к тому, чтобы и у меня, и у всех родных ноги оставались в сухости.

Мы ввели обязательное для всех правило сменной обуви. Купили резиновые сапоги. Сейчас выбор – на любой вкус. По улице в дождливую погоду ходим в них, да еще и в теплых носках. Может, и неудобно, зато тепло и сухо. А в помещении переобуваемся в удобные туфли, подходящие по ситуации. Надо всего лишь носить с собой пакет с обувью.

Если куда-то выбираемся в приличной обуви, обязательно перед выходом на улицу обрабатываю ее водоотталкивающими средствами. Раньше использовала глицерин. Но сейчас в продаже столько разных кремов и спреев, что мучиться с приготовлением собственного средства не стоит. И обязательно – влагопоглощающие стельки. Читала даже советы использовать женские прокладки, но это уж совсем на грани... Специальные стельки стоят недорого и намного удобнее.

И даже при таких мерах предосторожности обувь промокает. Поэтому, вернувшись домой, надо сразу же ее протереть сухой тряпочкой и набить газетами, чтобы просушить к следующему дню, а не сырую надевать. К батарее не ставить! Так туфли только испортятся.

Ну а если ноги все же промокли, насморка ждать не надо. Как пришли домой – сразу же примите горячую ножную ванну с горчицей или даже без всего. Наденьте теплые носки и оставайтесь в них до следующего утра.

Кому-то мои советы покажутся слишком уж банальными. Но вижу, что многие знакомые даже таких простых мер не соблюдают. А потом начинают шмыгать носом и все списывают на иммунитет да экологию.

Шанкова И.В.,
г. Пермь

Письма нас исцеляют

Каких только сейчас нет изданий! В них печатают и народные рецепты от читателей, и советы врачей-специалистов. Но у нашей газеты «Лечебные письма» даже само название лечит! Ведь не зря говорят, что словом можно лечить.

Когда не было Интернета, мобильной связи, мы пользовались почтой. Сумки почтальонов всегда были тяжелыми от журналов, газет, писем и открыток! А сейчас? Люди «висят» в Интернете и на мобильной связи, тратят деньги и нервы.

Недавно стал невольным свидетелем ссоры между мужем и женой. Женщина сидела в огромной очереди к хирургу. Она часто доставала мобильный телефон и пыталась кому-то дозвониться. Но, видимо, зарядка кончилась, и женщина нервничала. Прошло еще минут 10, и прибежал возмущенный мужчина. Он начал кричать на женщину: мол, никак не может дозвониться, жена такая-сякая отключила телефон! Женщина пыталась все объяснить, но куда там. Это его еще больше распалило. Если бы очередь не заступилась, ту женщину пришлось бы и к другому врачу направлять. Она уже не могла говорить, только плакала. А вина ее заключалась в том, что надо было забрать из детского садика внучку! Мог бы и сам за это время забрать! Вот лишь один эпизод из нашей «мобильной» жизни.

Конверт стоит 16 рублей, а 5 минут разговора – не меньше 100 рублей! Что же за 5 минут можно сказать? А в письме можно и душу открыть, и ласковые слова написать, и здоровья пожелать! Вот вам и лечебное письмо на 5 листах.

У меня тоже есть мобильный телефон, но он для СМС. Я люблю писать и получать письма. Они всегда под рукой. Если настроение плохое, прочитал письмо – и легче стало!

Вот уже 2 года я ухаживаю за отцом. Ему 83 года, он инвалид 1-й группы, не ходит. Был учителем, отдал работе 40 лет. Я с ним круглосуточно. Не курю, не пью. Общения не хватает. Хотелось бы получать письма от друзей-мужчин. Было бы неплохо, если бы мне написали те, кто тоже ухаживает за родителями. В дружбу между мужчиной и женщиной я не верю. Тем более, если оба одиноки. А нам, мужчинам, есть о чем поговорить, что вспомнить и обсудить. Я бы написал свой адрес, но свидетели Иеговы забрасывают меня письмами-проповедями. Поэтому пишу номер сотового. Только для СМС! Часто бывает не до телефонных разговоров.

Мои пожелания: читайте нашу газету и сами пишите лечебные письма!

Адрес в редакции. Сергей Анатольевич, г. Иркутск. Тел. (для СМС) 8-914-951-57-59

Мои лекарства от уныния

Вот и конец теплым солнечным дням. На дворе дожди, слякоть, утренние туманы. Иногда только через серые тяжелые тучки пробьется солнечный лучик. Но это уже просто для света, а не для тепла. Потекли пасмурные скучные дни, и настроение не такое приподнятое. Чтобы вытеснить осеннюю депрессию, будьте постоянно заняты!

Загруженность – одно из лучших лекарств, которое помогает изгнать уныние. Займитесь рукоделием, больше читайте, ходите в красивый осенний лес. Или просто пишите письма родственникам, знакомым. Ведь телефонная связь короткая, а напишете письмо – и проживете какую-то часть жизни. Да просто больше общайтесь с соседями. Ведь иногда мы даже не знаем, кто живет рядом с нами на лестничной площадке, в соседнем доме, на даче. В общем, найдите себе дело. И чаще произносите слова «мир», «тишина», «покой». Сам человек всегда может себе помочь справиться с осенней хандрой и одиночеством. Я тоже давно вдова, но нахожу чем заняться. Много читаю, пишу стихи, разговариваю со своими героями из книг.

А главное – пейте травяные чаи. Я очень люблю чай с мелиссой и мятой. Все уже насушила.

Беру по 1 ч. л. мяты и мелиссы, заливаю 200 мл кипятка. Через 30 минут чай готов. Пью его без меда и сахара, но с финиками. Замечательное средство от осеннего уныния!

А ведь впереди еще длинные зимние дни, так что хорошее настроение нам необходимо. Весна и лето очень нескоро. Здоровья всем, отличного настроения и красивой теплой осени! Ведь не зря великий поэт сказал про эту пору «очей очарованье»! Любуйтесь красотой осени и повторяйте: «Жизнь прекрасна и удивительна!»

С Богом! Оставайтесь здоровыми и веселыми.

Адрес: Ивановой Елене Филипповне, 663932, Красноярский край, Уярский р-н, с. Никольское, ул. Трактовая, д. 51. Тел. 8-902-929-99-06

Подарите себе радость!

Просто поделюсь с вами хорошим настроением. Больше 30 лет не была на море. Дети ездят каждый год, а меня как-то и не тянуло. Но минувшим летом так захотелось!

Быстро собрала вещи и, чтобы не передумать в последний момент, сразу укатила. Утром уже купалась в море.

Накупалась, нанырялась. Плавала до буйка и обратно. Когда море штормило, бросалась в волну, а потом качалась на ней до следующей. Если не успеешь подняться, то захлестнет с головой. Было и такое.

Незабываемое впечатление! Горы, свежая зелень, море, песок, камушки – все напитано солнечной энергией. Я получила такой заряд энергии, что, кажется, хватит надолго.

Все 10 дней морская волна беспощадно хлестала меня.

Видела даже торнадо. Из огромной черной тучи отделяется часть и постепенно удлиняется. Как кинжал, опускается в море и там бурлит 7-10 минут. А потом поднимается вверх, соединяется с тучей и уходит за гору.

Когда возвращалась домой электричкой, из окна было видно, как огромное красное солнце (будто шар) садилось в море. Это так красиво! А по воде рассыпались розовые блики. Такое надо прочувствовать.

Домой вернулась такая загорелая, что соседи называют меня негритянкой.

Дорогие читатели, если есть возможность, ездите отдыхать на море, не жалейте денег. Ведь мы всю свою жизнь посвятили детям. Так хоть теперь, когда они уже выросли, уделите внимание себе, чтобы получить энергию и здоровье на целый год. Дарите себе радость!

Всем, всем желаю крепкого здоровья, люблю вас всех и от избытка чувств готова обнять весь мир!

Адрес: Ситниковой Алине, 357841, Ставропольский край, Георгиевский р-н, ст. Александрийская, ул. Гагарина, д. 220

Когда работа по душе

Постоянные читатели благодарны нашей газете за полученные знания. Они стараются поделиться и своими рецептами. Некоторые делятся радостью, другие – печалью. Для кого-то эта газета – лучший друг после почтальона.

Есть пожилые малоподвижные люди, оставшиеся без близких. Или их родные очень далеко, и общаются они редко. Живет такой человек на верхнем этаже и никуда не ходит. Для него первая радость – почтальон с пенсией и любимой газетой. Вот и старается он отозваться добром на добро. Я тоже расскажу вам немного о себе, поделюсь опытом. Живу в таежном селе, в самой гуще Приморской тайги. Я жаворонок, и мой образ жизни вынуждает просыпаться и вставать рано. Начинаю день с «ленивой разминки». Сначала правой рукой растираю брови и лоб, область под носом. После лица массирую шею, подбородок, ушные раковины и точки за ними. Потом – точки возле глаз, носа, рта и горла. Натираю до ощущения тепла затылок, шею и, наконец, всю голову. Затем – ладони, пальцы и все руки. Отрываю ноги от кровати и держу их на весу, считая до тридцати. Сгибаю ноги в коленях (вдох) и медленно их разгибаю, вытягивая (выдох). Лежу минут пять спокойно, расслабленно. Несколько глубоких вдохов и длинных выдохов с задержкой дыхания – и я встаю. По телевизору идет утренняя передача. Пока слушаю новости и погоду, топчусь босыми ногами по деревянному полу. Босиком выхожу во двор. Мой деревянный старенький дом стоит в окружении слив, вишен, боярки, черемухи. Вместо забора у меня разные «дички»: шиповник, малина, маньчжурский орех, бархат. Двор зарос травами. Есть пырей, подорожник, полынь, крапива, лопух, одуванчик, мокрица, чистотел, кровохлебка, земляника. Есть и грядка клубники, и многие другие. За огородом – ключ. Его длина до речки метров пятьсот. Утром я с ними здороваюсь. Передаю привет кедрам, дубам и сопкам. Хожу босиком по росе и топчусь по дорожке, устланной рыбацким тралом. Ополаскиваюсь, растираюсь и уже в доме накладываю мазь собственного изготовления. Мажу все тело, где достану. Такая мазь спасает меня от потертостей при долгой ходьбе. Частично защищает и от комаров, мошек, клещей, оводов – от всего, что летает и ползает по тайге. На мне закрытая одежда, резиновые сапоги. На спине – мешок с лямками, а в нем бутылка травяного чая с медом, ложка, нож в чехле. Беру куртку, палку и иду на место сбора частного скота наших сельчан. В дождливую погоду надеваю рыбацкий костюм. Принимаю скот и сумку с едой от хозяина, чья очередь была пасти. В половине восьмого утра я с коровами уже на увале. Коровы и телята пасутся, а я любуюсь окружающими сопками и решаю, по каким местам мы сегодня пойдем. За 12 часов можно много пройти. А на увале под ногами растет не просто трава. Вот тысячелистник, зверобой, иван-чай, пижма, родиола розовая, девясил, пустырник. Вот ромашки разных размеров и цветов. Очень много растений. Белые, желтые, красные, синие на фоне основного цвета – зеленого. Удивительно красиво! Особенно утром, когда все умыто росой, все блестит, переливается в лучах солнца.

В восемь вечера веду с увала коров в село уставший, но в отличном настроении. И получаю плату за свой труд. В свои 65 лет я пасу 3-4 раза в 10 дней. Прихожу домой, раздеваюсь, грею воду. Хожу босиком и поливаю свой огород на подоконниках. У меня там растут перец-огонек, помидоры, алоэ и золотой ус.

Наливаю в один тазик горячую воду, а в другой холодную. Делаю контрастные ванны сначала для рук, потом для ног. В горячую воду добавляю щепотку соли. Потом теплой подсоленной водой споласкиваю и все тело. Выливаю тазик воды на голову. При этом желаю себе здоровья. Растираюсь, пью чай с медом. Немного кислого чайного гриба вместо лимона и десертную ложку настойки диоскореи. Бывает, добавляю в чай настойку из маралового корня, или пиона уклоняющегося, или родиолы розовой. Натираю ноги мазью и смазываю их медом, иначе возможны судороги после 12-13 часов ходьбы в резиновых сапогах. Рецепт мази такой.

Пережариваю на оливковом масле до коричневого цвета 5–6 луковиц и головку чеснока. Масло сливаю в банку с растопленным на водяной бане пчелиным воском. Добавляю 1 ст. л. меда, немного сока алоэ, золотого уса, чистотела. Главное – воск, масло, мед, а остальное – по возможности. Пока мазь остывает, ее надо постоянно мешать (хлопот много, но они того стоят). Мазь может получиться густой и твердой. Тогда ее надо растопить и добавить масла.

Будьте здоровы и счастливы!

Сухенький Владимир Иванович, Приморский край, Лазовский р-н, с. Сокольчи

цитата

Пока у больного есть дыхание, говорят, есть и надежда.

Цицерон



ПРИ ОСЛАБЛЕННОМ ИММУНИТЕТЕ

Самое лучшее средство в борьбе с простудными заболеваниями – укрепление иммунитета. Его хорошо поднимают такие настои.

• Плоды шиповника коричневого, красной рябины и черной смородины. Взять по 1 ст. л. плодов. Шиповник измельчить, смородину размять. Все перемешать и залить 2 стаканами кипятка. Утеплить и настоять 1 час. Процедить и принимать 2-3 раза в день. За день выпить весь настой.

• Шиповник и малина с зеленым чаем и гвоздикой. Взять 1 ч. л. зеленого чая, 3 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. плодов малины, 3 бутона гвоздики (пряности). Плоды шиповника, малину, гвоздику измельчить. Залить смесь в термосе 2 стаканами кипятка. Настаивать 5 часов, затем процедить и выпить теплый настой за день.

• Шиповник с черноплодкой. Измельчить и смешать по 1 ст. л. плодов шиповника коричневого и черноплодной рябины. Залить 1,5 стакана кипятка и настоять под крышкой, укутав, 2-3 часа. Процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Буду рада, если помогу комунибудь укрепить иммунитет. Желаю всем крепкого здоровья и добра!

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Республика Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, д. 22

СОДА – ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

Главным веществом в моих лечебных рецептах является пищевая (питьевая) сода.

• **Болезни позвоночника и суставов.** При отложении солей рекомендуется смешать 0,5 ч. л. соды, по 0,5 стакана ряженки и молотых ржаных сухарей. Поставить смесь на 3-6 часов в теплое светлое место, затем процедить. Перед сном намочить в жидкости хлопчатобумажную ткань или марлю (6 слоев), положить на больные суставы и закрепить бинтом. Делать такую повязку ежедневно 2-3 недели.

• **Отечность и усталость ног** помогут снять ножные ванны. Взять 5 ст. л. соды и растворить в 10 л теплой воды. Принимать ванночку для ног в течение 15 минут.

• **Сильный кашель.** Сода питьевая – 0,5 ч. л., жир нутряной (несоленый) – 1 ч. л., молоко – 1 стакан. Вскипятить молоко, добавить соду и жир, тщательно перемещать и пить небольшими глоточками.

Перед сном можно натирать грудь нутряным жиром (лучше козьим или бараньим). Потом надеть хлопчатобумажную майку, шерстяной свитер – и в постель. Лечиться так до полного выздоровления.

Адрес: Лобановой Евгении Анатольевне, 187413, Ленинградская обл., Волховский р-н, п/о Кисельня, д/в

ПРОЩЕ ПАРЕНОЙ РЕПЫ

Это полезное растение – не только для еды. Репа приходит на помощь в самых разных случаях, и лечиться ею очень просто.

• **При кровоточивости десен** показаны полоскания настоем: 1 ст. л. сухих листьев репы залить чашкой кипятка, настоять 40 минут и процедить.

• **От зубной боли** полощут рот отжатым отваром из 2 ст. л. измельченных корнеплодов, сваренных в 2 чашках соленой воды. Такой же отвар, но с меньшим количеством соли пьют по 1/4 чашки несколько раз в сутки для облегчения кашля.

• **Чтобы вылечить острый бронхит**, приготовьте такой напиток. Возьмите 2 ст. л. измельченной на терке репы, залейте чашкой кипятка и настаивайте 30 минут. Принимайте 4 раза в день по 1/4 стакана.

• Если у вас **дискинезия желчных путей**, пейте реповый сок с медом 3 раза в день по 1/2 стакана.

• **При дизентерии** 300 г очищенной репки нарезают, посыпают сахаром и сбрызгивают уксусом, затем употребляют в пищу.

Адрес: Литвинову Ивану Григорьевичу, 212017, Республика Беларусь, г. Могилев, ул. Гвардейская, 8-39

ОТ ГРЫЖ, ПАРАЗИТОВ И БЕСПЛОДИЯ

Напишу вам проверенные временем рецепты от распространенных недугов.

1. Если у вас **пупочная** или **паховая грыжа**, надо измельчить и смешать 0,5 стакана зрелых желудей, 30 г коры дуба и горсть молодых дубовых листьев. Все залить 800 мл красного крепленого вина. Настоять 3 недели, чаще встряхивая. Затем процедить, отжать и лечиться. Подогревать настойку понемногу и смачивать в ней марлечку, сложенную в 2-3 слоя. На ночь класть на грыжу. Сверху – целлофан и еще что-нибудь теплое. Закрепить повязку и спать. Делать так каждую ночь. Используете 2-3 порции настойки – и грыжа исчезнет навсегда.

2. Чтобы **избавиться от паразитов** (лямблий, остриц, аскарид и других) и очистить весь организм, надо сделать 2 настойки:

• взять 5 ст. л. измельченных свежих грибов лисичек и залить 0,5 л водки. Настоять в темном прохладном месте 2 недели, часто встряхивая. Потом процедить и принимать только на ночь по 1 ч. л. без перерыва;

• вторую настойку сделать так: 50 г измельченного агарикуса (грибов шампиньонов) залить 0,5 л водки. Настоять 3 недели, часто встряхивая. Процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Вот эти две настойки вместе избавят вас от всей заразы. И от личинок паразитов даже следа не останется. Но лисички надо брать только свежие. В них вся сила. А при тепловой обработке многие лечебные вещества разрушаются.

3. От бесплодия лечиться так. Взять 30 г травы кукушкина горицвета и залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели, чаще встряхивая. Процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Выпив 2-3 порции, женщины беременеют. И вы тоже будете счастливы!

Лечитесь, удачи вам!

Адрес: Чернышеву Артуру Александровичу, 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, г/п, д/в

РАСТЕНИЯ ПРОТИВ ПОЛИПОВ

У меня есть несколько рецептов от полипов в желудочно-кишечном тракте.

• Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих измельченных цветков калины. Настоять в закрытой посуде на водяной бане 15 минут. Охлаждать 45 минут, затем процедить и добавить мед по вкусу. Пить настой теплым небольшими глотками в течение дня.

• Взять 5 ст. л. ягод калины на 0,5 л кипятка. Прокипятить в закрытой посуде 5 минут, настоять 2 часа, охладить, процедить и добавить мед по вкусу. Пить так же.

• Полезно постоянно есть свежие ягоды калины или настаивать их на меду.

• Непревзойденным средством от полипов в желудке и кишечнике считается чистотел. В мае заготовить сок цветущей травы. Смешать его с водкой (1:2) и настоять сутки, время от времени встряхивая бутылку. Хранить в холодильнике. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Срок лечения – не более 3 месяцев, чтобы избежать дисбактериоза.

• Залить стаканом кипятка 1 ст. л. травы репешка обыкновенного. Выдержать на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить мед по вкусу. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

Заваривать травы более хлопотно, чем глотать горстями таблетки. Да и результатов приходится ждать терпеливо, зато они остаются надолго. Да и побочные хвори часто исчезают незаметно. Только перед лечением травами обязательно надо узнать все противопоказания.

Желаю всем здоровья, душевного и телесного!

Адрес в редакции. Григорьева Л.П., Оренбургская обл., г. Бузулук

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ АНГИНЫ НАВСЕГДА!

Расскажу, как вылечить ангину навсегда. Этим способом я избавил от нее многих знакомых.

Надо срезать самый нижний лист алоэ, помыть его и насухо вытереть. Поставить на стол сухую кружку. Держать лист алоэ над кружкой и отрезать от него кусочек длиной 4 см так, чтобы он упал прямо в кружку. Остальную часть листа отложить в сторону. Положить в кружку 1 ст. л. меда и пакетик черного чая. Добавить 1 ст. л. лимонного сока и залить кипятком, помешивая. Во время перемешивания кусочек алоэ всплывет на поверхность и постепенно начнет менять цвет с зеленого на желтый. Под действием горячей воды из него начнет выделяться лечебный сок. Мед должен раствориться. Настоять 10 минут и дать немного остыть. Вот и все, средство готово. Облегчение наступит через 4–5 часов после приема напитка, а заболевание больше не вернется никогда.

Также целебный чай помогает навести порядок в желудке, нейтрализует последствия алкогольного опьянения, восстанавливает аппетит. Но алоэ можно употреблять не всем.

Адрес: Любецкому Аркадию, 111141, г. Москва, ул. Перовская, д. 29, корп. 1, кв. 133

ПОДДЕРЖИТЕ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ!

Как лечиться и поддерживать себя при заболеваниях сердца и сосудов? Напишу вам свои рецепты.

• **При функциональных нарушениях в сердечно-сосудистой системе** и для профилактики поможет такой состав. Смешать 3 ст. л. корней одуванчика, 4 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. мелиссы, 1/4 ст. л. мяты, 1/3 ч. л. кориандра. Залить 1 стаканом (250 мл) крутого кипятка 2 ст. л. сбора. Настоять 25-30 минут, процедить и разделить на 3 приема.

• На работу сердца влияют **артериальное давление, психоэмоциональное состояние, частота сердечного ритма** и другое. Чтобы все это нормализовать, смешайте по 3 ст. л. боярышника и пустырника, по 2 ст. л. валерианы и мелиссы. Добавьте по 0,5 ч. л. кориандра и мускатного ореха. Возьмите 3,5 ст. л. сбора и залейте 1,5 стакана кипятка. Дайте настояться 30-35 минут и процедите. Принимайте 3 раза в день по 0,5 стакана.

• **Сбор для укрепления сосудов мозга.** Смешайте по 3 десертные ложки боярышника, пустырника и брусники, 2 десертные ложки рябины (аронии), 1,5 десертные ложки мелиссы, по 1 десертной ложке толокнянки, душицы и валерианы, по 0,5 ч. л. чеснока, кориандра и мускатного ореха, а также имбирь (на кончике ножа), 0,5 ч. л. кориандра, 0,5 ч. л. ореха мускатного. На 1,5 стакана кипятка – 2 ст. л. сбора. Настоять 40 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Последний сбор нормализует мозговое кровообращение, улучшая микроциркуляцию в тканях головного мозга. Он укрепляет стенки сосудов, снижает давление, уменьшает частоту гипертонических кризов, улучшает настроение и обладает общеукрепляющим действием.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне Михайловне, 172400, Тверская обл., п. Оленино, ул. Школьная, д. 41

ЗАПАСАЙТЕСЬ МОКРИЦЕЙ!

Помню, как нас, студентов – будущих ветеринаров, отправили на практику в деревню. Меня и подругу поселили к Наталии Денисовне – пожилой, но милой женщине. У нее был небольшой, но уютный домик с огородом. Наталия Денисовна держала корову, коз и кур. Иногда она просила нас прополоть грядки, а сорняк (в основном это была мокрица) не выбрасывала, а давала на корм скоту. Мокрицу обожают клевать куры – они от этого лучше несутся. А если мокрицу добавлять в корм козам, коровам, то животные больше дают молока.

Впервые я узнала о том, как человек может применять мокрицу.

Когда я натерла ноги, то Наталия Денисовна взяла огромный пучок мокрицы, залила ее 2 стаканами кипятка, перелила настой в тазик, добавила прохладной воды и велела делать ванночки.

Боль утихла, усталость прошла, отечность спала. Теперь знаю: такие ножные ванночки приносят облегчение – особенно, если есть «косточки» около больших пальцев.

А потом Наталия Денисовна поведала, как она, все лето добавляя сырую мокрицу в салаты, а осенью заваривая ее как чай (1 ч. л. на 1 стакан кипятка), избавилась от узлового зоба. Врачи были удивлены.

Шупикова Екатерина, г.Гаврилов

ЛЕЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

С интересом просматриваю письма читателей, в которых они делятся своим опытом траволечения. И заметил одну особенность – редко пишут о том, какие противопоказания имеют травы. Также не часто встречается указание на то, как и когда надо собирать травы, как их заварить и прочее. Вот я и решил, наряду с описанием рецепта от тромбофлебита, напомнить читателям о том, какие правила надо обязательно соблюдать, чтобы добиться большего лечебного эффекта.

1. Заваривайте травы в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде. Не делайте этого в алюминиевых кастрюльках или ковшиках.

2. Если завариваете травы в термосе, то закрывайте его не раньше, чем через 5 минут после того, как влили в него кипяток.

Казалось бы, мелочи! Но они так влияют на «силу» получаемого отвара или настоя. Также хотелось бы обратить внимание еще на один момент – очень важна дозировка: нельзя пить настои и отвары трав стаканами. Здесь действует то же правило, что и для медицины лекарственной – при назначении определенных таблеток вы же не пьете сразу всю упаковку, а строго соблюдаете норму, осознавая возможные неблагоприятные последствия передозировки! Так и в фитотерапии.

Важно и то, когда вы пьете тот или иной отвар – до, после или во время еды. Обычно время приема указывается в рецепте. Если этих данных нет, то тут может быть два варианта. Первый: такое лекарство можно принимать и до, и после еды. Второй: автор рецепта забыл написать об этом, и вам надо заглянуть в справочник по траволечению и сделать уточнение.

Ну а теперь – обещанный рецепт. Он пригодится тем, у кого тромбофлебит и слабые вены, у кого кровь слишком густая и вязкая.

Надо взять 1 ст. л. измельченной сухой травы лабазника, залить 1 стаканом кипятка, выдержать на слабом огне 5 минут, а потом снять с огня и настаивать 2 часа. Процедив отвар, вы можете принимать его по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Поскольку в лабазнике содержится много салицилатов, то действует он не хуже рекомендуемого врачами аспирина! А таннины и галловая кислота, которыми так богат лабазник, укрепляют вены.

Жуков Петр Иванович, г. Отрадный

ДОМАШНИЙ САД – МОЯ АПТЕКА

Когда мы переехали на новую квартиру – солнечную, светлую, – я начала разводить комнатные растения. Отношусь к цветам, как к добрым друзьям. Для домашнего сада подбираю такие, которые красивы и в то же время полезны.

Конечно, есть у меня дома хлорофитум, который очищает воздух. Ему под стать – мирт обыкновенный. Завела я также и фикус, который считается растением-«цементом», скрепляющим семейное счастье. Есть и герань, которая тоже верой и правдой служит нам и дезинфицирует окружающее пространство.

Чтобы справиться с резкими перепадами настроения, напряженностью и суетливостью, сорвите лист герани и натрите виски. Помогает! Также можно размять лист герани и вдыхать аромат. Лечебный эффект – такой же!

И еще одно растение – каланхоэ – по праву заняло место на моем подоконнике. Растение неприхотливое, да еще и целебное.

Если у вас конъюнктивит, то надо 3 раза в день промывать глаза раствором, приготовленным из 2 капель свежего сока каланхоэ и 2 ст. л. теплой воды.

А для улучшения зрения полезно принимать внутрь настойку каланхоэ. Делать это следует за 15 минут до еды по 1 ч. л. 2-3 раза в день. Курс – 2 недели, повторяют его не ранее чем через 10 дней. А приготовить настойку можно следующим образом: возьмите 2 ст. л. листьев каланхоэ на 0,5 л водки, емкость плотно закройте и оставьте на 10 дней в темном месте. Комнатные цветы, как дети, зависят от своего хозяина. Они любят, чтобы с ними разговаривали, общались. Кстати, для того чтобы сделать воздух в доме чище, вовсе не обязательно превращать свою квартиру в непроходимые джунгли. Достаточно 5-6 растений. С наилучшими пожеланиями, Вероника.

Ушкина В.И., г. Ярославль

ГОРЬКАЯ, НО ПОЛЕЗНАЯ

Когда у меня начала болеть селезенка, я стала использовать горечавку желтую. Знала, что это растение уменьшает болезненные ощущения и ликвидирует отечность селезенки. На Руси данная травка получила такое название из-за очень горького вкуса корней и листьев, обусловленного наличием в них гликозидов. Надо сказать, что в качестве лекарственного сырья листья используют редко, чаще – корневища и корни растения.

Для приготовления отвара 10 г измельченных корней заливают 250 мл воды, кипятят в течение 20 минут. После остывания и процеживания пьют по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Аптечную настойку принимают 3 раза в день по 20–30 капель на прием. Курс – 1 неделя.

Горечавка обладает такой силой, что в древности ее использовали для лечения чумы, а в Средние века – туберкулеза и малярии.

Решив подлечиться горечавкой, надо иметь в виду следующее: растение возбуждающе действует на аппетит. И потому людям, склонным к полноте, при воспалении селезенки лучше воспользоваться другими лекарственными растениями – к примеру, цикорием или тысячелистником.

Анисимова Е., г. Волгоград

АДАМОВ КОРЕНЬ – «ЖЕНСКИЙ УГОДНИК»

«Один в поле – не воин», – с этой истиной никто не будет спорить. Поэтому, чтобы победить болезнь, когда собственных сил уже не хватает, каждому из нас нужны союзники. И таковыми могут стать травы.

У свекрови была диффузная мастопатия. Предлагали операцию, но она отказалась. Ей помогло одно удивительное, но малоизвестное растение – адамов корень. Его иногда именуют кавказским женьшенем или недоступ-корнем.

- Тщательно перемешать 1 ч. л. порошка перемолотых корней адамова корня с 100 г меда и 100 г сливочного масла. Смесь выдержать в прохладном месте 3 дня. Принимать по 1 ст. л. (без верха) 1 раз в день натощак. Смесь хранить в холодильнике.
- Можно настаивать корень на водке с медом. Залить 5 ст. л. измельченных корней 0,5 л водки, добавить 150 г меда и после 3 дней настаивания принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Можно лекарство готовить аналогичным образом, но на сухом вине, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Хочу предупредить, мастопатия – собирательный термин разнообразной патологии молочной железы со сходной клинической симптоматикой. Различают истинно диффузную, или очаговую, фиброзную, фиброзно-кистозную мастопатию. Разновидностей мастопатии, как видите, существует много. Всего и не перечислишь! Поэтому перед лечением обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Завкова П., г. Тверь

О ПРОБЛЕМЕ ЙОДОДЕФИЦИТА В ОРГАНИЗМЕ

Йод – это очень важный элемент жизнедеятельности человеческого организма. По своей значимости для тела он идет третьим (после воды и кислорода).

Йододефицит можно распознать по таким признакам, как ухудшение иммунитета, проблемы с тонусом (слабость, утомляемость, депрессия), гинекологические заболевания, болезни сердца и сосудов.

Статистика показывает, что от дефицита йода страдают более 35% россиян. В некоторых регионах, таких как Тюменская область, Красноярский край, Бурятия и Тыва, этот процент достигает 80%. Людям в этих регионах часто ставят диагноз эндемический зоб – это означает, что человек живет в йододефицитной местности. Причиной эндемического зоба как раз и является недостаточное поступление в организм йода с пищей и водой в регионах, почва которых бедна йодидами.

Основной источник йода в питании – это морепродукты. Поэтому старайтесь есть их почаще. Также рекомендуется употреблять йодированную пищевую соль. А вот прием аптечного раствора йода внутрь или нанесение его на кожу для впитывания не дает нужного эффекта, ибо этот йод находится в том химическом состоянии, когда усвоиться организмом не может. И еще учтите, что чрезмерный прием аптечных йодсодержащих добавок нежелателен: возможны побочные эффекты, например тиреотоксикоз.

Теперь поговорим о траволечении. Для лечения йододефицита и вызванных им болезней рекомендуются софора, конский каштан, дурнишник, черноплодная рябина, смородина, грецкий орех (листья, скорлупа, ядра). Особо хочется сказать о тонких внутренних перегородках грецкого ореха. Это великолепное средство для насыщения организма йодом при йододефиците, а также для лечения болезней, вызванных недостатком йода.

Я этим средством лечился так. Взял 1 стакан перегородок орехов, залил 1 литром водки, настаивал неделю, процедил. Принимал 3 раза в день по 1 ч. л., разводя в четверти стакана теплой воды. Курс лечения составил два месяца.

Это средство излечивает не только гипотиреоз (снижение функционирования щитовидной железы), но и многие другие болезни: мастопатию, миому, простатит, гипертонию, неинсулинозависимый сахарный диабет, нарушения мозгового кровообращения, стенокардию и варикозное расширение вен.

Кстати, после этого лечения я рекомендую (но это не обязательно) пролечиться настойками из софоры и из конского каштана. Рецепты лечения этими настойками публиковались неоднократно, повторяться не буду.

Есть и другое средство лечения йододефицита. Оно менее эффективно, чем лечение настойкой из перегородок грецкого ореха, зато доступно абсолютно всем.

Надо взять листья комнатной герани (красной), заполнить ими банку на треть и залить водкой доверху. Настоять в теплом темном месте 2 недели, периодически помешивать. Процедить. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения месяц.

И самое главное – постарайтесь настроить себя на позитивный лад. Почувствуйте благодарность ко всем, кто встречался на вашем жизненном пути, ибо ничто не случайно. Простите тех, кто обидел вас, и попросите прощения у тех, кого обидели вы. Поблагодарите их за то, что они дали вам возможность научиться любви и благодарности. И – любите. Почувствуйте себя самодостаточным человеком, который ни от кого ничего не ждет и не нуждается. Ведь мы счастливы не тогда, когда любят нас, а когда любим мы.

Здоровья вам и счастья!

Адрес: Головкову Александру Владимировичу, 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900

ОВЕС И ТРАВЫ ОТ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

Людям, страдающим болезнью Паркинсона, могли бы помочь хорошие народные рецепты.

Известно, что болезнь Паркинсона (дрожательный паралич) – это хроническое прогрессирующее заболевание головного мозга, поражающее нейроны в той области головного мозга, в которой вырабатывается специфическое вещество центральной нервной системы – дофамин. При этой болезни, если ее не лечить, постепенно нарушается взаимодействие между головным мозгом и мышцами, появляется дрожание рук, ног, головы, скованность мышц, нарушается ходьба. Больные начинают ходить мелкими шагами, иногда переходят на бег. Лицо становится застывшим, похожим на маску и не отражает эмоций.

Причинами болезни Паркинсона могут быть наследственность, травмы или инфекции головного мозга, эндокринные нарушения и атеросклеротические изменения сосудов головного мозга – из-за неправильного питания, зашлакованности организма.

В народе для лечения болезни Паркинсона издавна применяют овес посевной. Лечение длительное, 6 и более месяцев, и на него потребуется полмешка-мешок овса.

А рецепт такой. Каждый день варите по 3 ст. л. зерен овса в 3 л воды на слабом огне в течение 1 часа. Полученный отвар процедите. Выпейте весь отвар за день в несколько приемов (в термосе не храните – быстро скисает). Так и продолжайте до выздоровления.

Кстати, отваром овса можно лечить простуды и заболевания дыхательных путей, нервную систему, сердце, почки, печень, желудочно-кишечный тракт, сахарный диабет, гепатит, подагру и заболевания суставов. Помогает он и от пристрастия к никотину или наркотикам. А ванны с

отваром овсяной соломы помогают при параличе, прострелe, подагрических и ревматических болях, нервных и кожных заболеваниях (лишай, экзема, псориаз, фурункулез).

Для более эффективного лечения болезни Паркинсона (при наличии других отклонений здоровья) рекомендую принимать внутрь настой многотравного сбора, приготовленного для больного с учетом сопутствующих заболеваний почек, печени, сердца, ЖКТ, нервной системы и психики. Обязательно следует учитывать, беспокоят ли гипертония, запоры или поносы, есть ли лишний вес, аллергия к травам, нарушения состава крови (сделайте анализ).

По возможности в состав сбора включайте листья березы, тысячелистник, чабрец, боярышник, буквицу, льнянку, донник, пустырник, посевной овес, кору ивы и осины, корни лопуха, валерианы, купены лекарственной, пиона, аира и девясила. Выбирайте травы с учетом наличия болезней и противопоказаний.

Настой многотравного сбора готовьте из расчета 1 ст. л. смеси на 1,5 стакана кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте внутрь (первые 3–4 дня) глотками несколько раз в день до еды, после еды, между приемами пищи из расчета 0,5–1 стакан в сутки, постепенно увеличивая дозу до 3 стаканов в сутки (если вес 60–70 кг и вы хорошо себя чувствуете).

Не исключено, что в первые 1,5-2 недели самочувствие ухудшится. В таких случаях надо продолжать пить настой, уменьшив дозировку, контролируя давление крови и пульс.

Старайтесь больше двигаться, используйте физические упражнения, массаж, лечебные ванны, душ.

В питании отдавайте предпочтение молочно-растительной пище. Полезны лимоны и чеснок, черная смородина, помидоры, а вот мясо, яичные желтки, сало, соль ограничьте. Будьте здоровы, не запускайте болезни!

Адрес: Кузнецову Ивану Серафимовичу, 652560, Кемеровская область, г. Полысаево, ул. Крупской, д. 110, кв. 46

ЦЕЛЕБНЫЙ КАРТОФЕЛЬ

Спасибо газете «ЛП» за публикацию моего письма. Когда у меня бывает плохое настроение, я беру этот номер (№19), перечитываю и успокаиваюсь.

Заканчивается бабье лето. Все спешат выкопать урожай картофеля, пока сухо. Мне очень нравится выбирать картошку. Подкопаешь лопатой кустик и замрешь на мгновенье: что тебя ждет? Так хочется увидеть крупные, ровные клубни, и много! Еще и в земле пороешь рукой – там иногда прячется самый крупный клубень.

Я давно знала, что картофельный сок полезен, но лечиться им не решалась. Картофель был покупной, неизвестно где выращенный. А в этом году картошка была своя, проверенная.

Я терла 2 картофелины, отжимала сок через марлю и выпивала утром натощак за 30 минут до еды, так же поступала и вечером. Пила в течение 10 дней. Последние несколько дней добавляла в сок 1/2–1 ч. л. меда. В результате я избавилась от изжоги.

Приближается сезон простуд. Не забывайте о лечении картофелем.

При кашле используйте для ингаляций пар отварного картофеля, добавив в него за несколько минут до готовности щепотку листьев эвкалипта или травы чабреца.

А еще можно сделать компресс. В горячую мятую картошку добавьте немного сосновых почек или нарезанного лука. Все выложите на мягкую хлопчатобумажную ткань и приложите к груди.

Для питания сердца полезно есть запеченный картофель, так как в нем много калия.

Натертый сырой картофель прикладывают к ожогам: боль снимается, ожог быстро проходит.

Вот какая она замечательная, наша любимая картошечка! Желаю вам всем здоровья, бодрости. Берегите себя!

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НЕ ХВАТАЕТ... ВОДЫ

Вода необходима для нормального функционирования всех его систем и клеток. Недостаток воды в различных органах и приводит к нарушению их функций.

Именно такого рода «неполадки» мы называем болезнями и пытаемся лечить медикаментозным способом, тогда как достаточно было бы просто утолить жажду. Без воды невозможна работа мозга. Все резервы жидкости наше тело распределяет в пользу мозга, лишая влаги другие органы и системы.

Вода выступает в качестве смазочного материала в суставах. Боль в суставах и пояснице – один из признаков обезвоживания. Потеря воды межпозвонковыми дисками – главная причина остеохондроза. Без воды невозможно нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы. Вода обеспечивает нормальную вязкость крови, тем самым предохраняет артерии сердца и мозга от закупорки и помогает снизить риск сердечных приступов и инсультов.

Адрес: Тягаевой Людмиле Александровне, 248017, г. Калуга, Бульвар Мотостроителей, д. 3, кв. 144. Тел. 8-953-464-31-00

ЦИТАТА

Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.

Гюго В.

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Болезнь Крона и душевный разлад

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, помогите нашему горю! Мне 65 лет, вырастила внука одна. Ему всего 24 года. Он непьющий, никогда не курил. Окончил институт и уже 2 года работал, ездил по России. А месяц назад ему поставили страшный диагноз – болезнь Крона. Отчего такое произошло, и есть ли народные методы лечения?

Адрес: Ровенко Марии Викторовне, 346523, Ростовская обл., г. Шахты, ул. XX Партсъезда, д. 40

Уважаемая Мария Викторовна, дети учатся жизни, глядя на нас. А по вашему письму видно, что жизнь была не очень-то радостной. Вот и у внука нет уверенности, что жить можно в радости, с удовольствием. Возможно, вы часто цепляетесь за старые болезненные воспоминания. Страхи, неуверенность приводят к спастике в кишечнике. В итоге ткани получают недостаточно питания, быстро стареют, в их клетках происходят мутации. А иммунная система не дремлет и начинает атаковать измененные клетки. Но могут пострадать и почти здоровые, только голодные и усталые.

Убеждена, что почти все заболевания кишечника сильно зависят от душевного состояния человека, его реакций на окружающий мир. Болезнь Крона, язвенный колит – недуг несчастливых людей, делающий их и вовсе несчастными. Чаще заболевают женщины, но встречаются и мужчины, особенно если они выросли в неполной семье. Вот и вам пришлось растить внука без мужского наставления, влияния. Язвенный колит, как и сахарный диабет, и болезни щитовидки могут быть спровоцированы одномоментным стрессом. Но прежде чем проявляются симптомы, отрицательные эмоции копятся месяцами, а то и годами. Среди таких больных редко встретишь агрессивных или желчных людей. Они терпеливы и даже не пытаются избавиться от того, что их гнетет. Получается, что болезнь Крона – это скрытая душевная боль. Лечение сложное и обязательно комплексное. Курс зависит от того, насколько поражен кишечник.

Из-за неправильного питания и дисбактериоза кишечник больного поражен язвочками. Общие симптомы – частый жидкий стул, вздутие живота, потеря веса, слабость, боли, спазмы в кишечнике. Прежде всего надо уменьшить воспаление и организовать рациональное питание. Есть каждые 3 часа, порция – 200 г, не больше. Все молотое и приготовленное на пару. Пища должна быть легкоусвояемой и не вызывать брожения. Исключить мучное. Отруби и целлюлозу при колитах нельзя.

Очень важно очищать кишечник сорбентами (есть в аптеках). Можно размешивать в стакане теплой кипяченой воды 1 ч. л. глины и пить за 30-40 минут до еды 10-14 дней.

Также нужны бифидо- и лактобактерии для восстановления микрофлоры. В аптеках есть несколько препаратов. Советую выбрать подходящие и принимать по 14-20 дней каждый.

Чтобы нормализовать иммунную реакцию и уменьшить воспаление, рекомендую травы. Это мята, ромашка, зверобой, тысячелистник, подорожник, а также корни калгана, одуванчика, цикория, девясила. Сначала заваривать листовые травы: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут, укутав, и процедить. Пить за 30 минут до еды по 1/4 стакана теплого настоя. По 10-14 дней заваривать каждую траву. Затем – корни: по 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Кипятить на маленьком огне до 5 минут. Укутать на 2-3 часа, процедить и пить по 1 ст. л. каждые 3 часа до и после еды в теплом виде. Каждый корень – по 2 недели. Потом принимать чагу. Свежий березовый гриб нарезать на мелкие кусочки. Взять 1 ст. л. сырья и замочить на ночь в 0,5 л воды. Утром прокипятить на слабом огне и укутать на 3 часа. Пить снадобье теплым по 1 ст. л. с 1/4 стакана кипятка до и после еды. Курс – 2-3 месяца. После этого можно 1 месяц попить настой чистотела: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. 5-6 раз в день. Плюс гомеопатия (обратиться к специалисту).

И самое главное – эмоциональный настрой. Советую и вам, и внуку почитать книги Л. Хей «Исцели свою жизнь», «Целительные силы внутри нас» и другие. Было бы огромным достижением, если бы наши дети поверили, что они могут изменить свою жизнь к лучшему, взяв ответственность на себя.

Подарок Девы Марии

Мы выращиваем на даче красивое и полезное, но очень колючее растение – расторопшу (чертополох). Расскажите о нем подробнее!

Адрес: Хорт М.Д., 692900, Приморский край, г. Находка-17, ул. Верхне-Морская, д. 3, кв. 16

Родина этого растения из семейства астровых – Средиземноморье, а также Испания и Португалия. Растет «колючка» по сорным местам. Иногда попадает в сады, огороды и становится очень агрессивным сорняком. Почему же теплолюбивая расторопша распространилась по всему миру? Для получения лекарственного сырья она культивируется. Ценится все растение. Из него отжимают лечебное масло, из семян делают и муку, тоже целебную.

У многих народов мира расторопша пятнистая (чертополох молочный, святой четополох) почитается как самое сильное лекарственное растение. Легенда гласит, что это подарок людям от святой Девы Марии, и белые пятна на листьях – ее молоко. Исторические документы свидетельствуют о том, что древние греки использовали отвар из семян четополоха молочного еще 2000 лет назад. И во всех русских лечебниках есть упоминание о нем.

Современные исследования показали, что в семенах расторопши около 200 целебных компонентов. Это самые необходимые нам витамины, микро- и макроэлементы. Основное действующее вещество – силимарин, который защищает наши клетки. Особенно благотворно он воздействует на печень. Так как благодаря печени организм очищается, в ее клетках накапливается много вредных веществ. Они должны выводиться из организма с желчью через кишечник. А силимарин усиливает не только выработку желчи, но ее движение по протокам. Кроме того, он разрушает токсины. Так что в расторопше содержатся единственные известные на сегодняшний день природные соединения, защищающие клетки печени и восстанавливающие ее работу. Как же лечиться чудесным растением?

Чаще всего готовят целебный отвар из семян. Залить 0,5 л горячей воды 1 ст. л. порошка из семян. Кипятить на водяной бане 1 час, процедить через марлю. Принимать по 1 ст. л. через 40 минут или 1 час после еды 1-2 месяца.

При зубной боли: 1 ч. л. порошка на 1 стакан кипятка. Прокипятить 15 минут на водяной бане, остудить, процедить, затем использовать для полосканий. При диарее такой отвар принимают по 1 ст. л. каждый час.

Также его применяют внутрь и наружно при псориазе, угревой сыпи, шелушении кожи.

Отвар из корней расторопши: 1 ст. л. сухого сырья на 1 стакан горячей воды. Кипятить на водяной бане 30 минут, процедить, принимать по 1 ст. л. до еды теплым. Курс – 1-2 месяца.

Можно принимать и порошок из семян расторопши по 1/2 ч. л. без горки, запивая 1/2 стакана горячей воды. Порошок помогает в лечении гепатитов, желчнокаменной болезни (после еды), цирроза, дистрофии печени, а также при отравлении ядами, алкоголем (до еды).

При спазмах эффективна спиртовая настойка: от 50 до 100 г порошка из семян на 0,5 л водки. Настаивать в темном месте 40 дней, каждый день встряхивая. Принимать по 30-40 капель с 1/4 стакана теплой воды. Хранится настойка долго, 5-7 лет. При мигрени ее принимают как средство неотложной помощи каждые 30 минут 5-6 раз в сутки.

В аптеках есть готовые препараты из расторопши для лечения печени и не только. Очень ценится масло из семян. Оно богато жирорастворимыми витаминами A, D, E, F. Применяют его при псориазе, ломкости капилляров, а также для восстановлении функции мужских и женских половых желез. Продается и шрот – истолченные семена, которые обладают антисклеротическим действием. В шроте много витаминов группы B, необходимых для жирового обмена, сердечной мышцы, нервной системы и глаз.

Как восстановиться после инсульта

Сыну 57 лет, в 2008 году у него был мини-инсульт, а потом паралич левой стороны. Врачи говорили, что нужно время для восстановления. Сейчас сын ходит понемногу, но очень плохо. Может, его надо лечить народными средствами?

Адрес: Рыбинской Анне Григорьевне, 30200, Украина, Хмельницкая обл., п. Белогорье, ул. Шевченко, 34-12

Мышечные спазмы или, напротив, вялости мускулатуры рук и ног, кишечника вызваны нарушениями в работе головного мозга. Следовательно, что бы вы, Анна Григорьевна, ни предпринимали, все мероприятия должны стимулировать питание мозга. Бесспорно, планировать лечение после инсульта должен специалист. Но чем раньше вы начнете заниматься реабилитацией, тем быстрее пойдет выздоровление.

Очень важно наладить работу кишечника с помощью правильного питания, гомеопатии, трав. Кишечник начнет хорошо работать, если устранить венозный застой. Тогда и настроение у больного улучшится. Хорошо бы добавить еще просмотр комедий, советских мультфильмов, чтение анекдотов. Или подослать маленьких детей, внуков. Больному надо почаще смеяться – это тоже залог скорейшего восстановления. Ведь 90% таких людей испытывают страх (как жить дальше?) и становятся меланхоликами. Боритесь с унынием беспощадно, не позволяйте вашему сыну слишком себя жалеть! Постоянная работа над собой – вот что поставит его на ноги.

Один из лучших методов реабилитации инсультных больных – массаж квалифицированного специалиста. Но даже если вы сами делаете массаж и чувствуете, что рука и нога двигаются лучше, это тоже хорошо. Необходимо по 10-15 процедур ежемесячно, и через 2-3 месяца ваш сын начнет двигаться намного лучше. Благодаря массажу не атрофируются мышцы. А если еще добавить лечебную гимнастику, то мозг быстрее начнет восстанавливаться и «вспоминать» правильные движения. Хорошо бы, обратившись к специалистам, подключить и лечение пиявками, и гомеопатию.

Также рекомендую принимать мумие: 5 г на 0,5 л кипяченой воды. Пить по 1 ст. л. утром натощак за 1 час или 40 минут до еды. Мумие усиливает обмен веществ, благотворно воздействует на печень, желчный пузырь, поджелудочную железу, кишечник. Курс – не менее 2-3 месяцев, а потом еще для профилактики 2-3 месяца 1 раз в год пожизненно. Полезно принимать и расторопшу в любом виде.

Для профилактики атеросклероза и застоя желчи обязательно есть чеснок по зубчику каждый вечер во время приема пищи. И такие овощи, как редька, репа, брюква, лук, мешают липидным бляшкам «жить счастливо».

В рационе должно быть больше рыбы, особенно жирной. Рыбий жир очень полезен. И белок рыбы легко усваивается, а он нужен для восстановления тканей.

РАСТИ, ПШЕНИЦА!

В 30 лет у меня внезапно выявилась аллергия. Чего я только не делал, каких лекарств не пил – помогало только на время.

Жена брата, аллергик с рождения, узнав о моих мучениях, поделилась секретом: оказывается, таблетки с успехом можно заменить ростками пшеницы! Признаюсь, я до последнего не верил в эти чудодейственные проростки, но пришлось признать – действительно помогает. Проращивал пшеницу я сам.

На дно кастрюли выложил марлю, промытые зерна пшеницы высыпал на марлю (получился слой около 2 см). Прикрыл еще одним слоем марли и залил водой. Прошло полчаса, я слил воду, оставил чуть-чуть на дне. Кастрюлю накрыл крышкой (не плотно), поставил в теплое место. Каждые 12 часов подливал немного воды. Через двое суток мое лекарство было готово.

Принимать ростки пшеницы можно в любом виде – я и в салат добавляю, и просто так ем, мелко порезав. Каждый день съедаю по 100 г ростков: прекратился зуд, чихание – одним словом, жить стало легче! Но самое удивительное – в процессе лечения у меня исчезли боли в почках. А еще и иммунитет укрепился – за полгода ни одной простуды, раньше для меня это было чем-то из области фантастики.

Перкатов С.Ф., г. Асбест Свердловской обл.

ВЫРУЧИТ ГРАНАТ

Была на дне рождения подруги. Веселье, танцы, вкусные блюда. Но, к сожалению, отравилась – наверное, попался какой-то некачественный продукт.

Сразу приняла таблетку. На первое время диарею остановила. Но как только добралась до дома – все началось сначала... Не спала всю ночь. Хорошо, что у мамы есть решение любой проблемы. Она мне и приготовила лекарство из кожуры граната.

Нужно взять кожуру граната, тщательно измельчить ее, залить 1 стаканом воды 1 ст. л. кожуры граната, потомить на водяной бане 20 минут, затем процедить отвар и принимать его по 2 ст. л. 4 раза в день.

На вторые сутки я почувствовала облегчение, перестало крутить живот – а все благодаря тому, что настой гранатовой кожуры обладает дубильными свойствами. Помимо этого, я узнала, что гранат помогает худеть.

Мякоть граната вместе с косточками растолочь, смешать с 10 мл оливкового масла и принимать по 1 ст. л. 2 раза в день перед едой. Курс такой диеты составляет месяц, затем делаете перерыв на 3 недели – и снова месяц едите гранаты.

Поверьте, результат превзойдет все ожидания – я, например, сбросила 5 кг и на достигнутом останавливаться не хочу. Так обычный гранат избавил меня сразу от двух проблем.

Самарь А.Э., г. Москва

КРЕМЕНЬ – ОТ ВСЕХ НЕДУГОВ

Всегда слежу за тем, какую воду пью, ведь именно от качества воды и от ее состава зависит наше здоровье. Воду я очищаю сам – иногда серебром, иногда шунгитом, иногда кремнием. Когда стало побаливать колено, я первым делом стал пить кремниевую воду – она благотворно влияет на суставы, устраняет воспаление.

Камешки кремня кладем в воду из расчета 20 г камня на 1 л воды. Настаивать нужно в течение 10 дней, при этом на воду не должны попадать прямые солнечные лучи. Затем воду сливаем – и пьем на здоровье (в любых количествах).

Такая вода не просто чистая, она обладает целым набором свойств. Главное для меня – обезболивающее. Спустя некоторое время боли в колене сошли на нет, я даже спать стал спокойно. И ходить могу по нескольку часов кряду (без передышки каждые 5 минут). Одним словом – чудо! Пока пил кремниевую воду, заинтересовался и другими ее уникальными свойствами... и избавился от кашля. Мне, заядлому курильщику со стажем 30 лет, казалось, что никогда уже не расстанусь с этой напастью. Просто пил воду, изредка полоскал горло – и кашель стал слабее, а через месяц-полтора я и вовсе кашлять перестал.

Токарев А.К., г. Горно-Алтайск

СОЛНЦЕ В КАМНЕ

Пару лет назад у меня обнаружили небольшое отклонение в работе щитовидки. Конечно, сразу прописали лекарства. Поскольку заболевание было на начальной стадии, то я не стала принимать таблетки – решила обратиться к мудрости природы. Вычитала, что при проблемах с щитовидной железой – гипотиреозе – очень хорошо помогает постоянное ношение нитки бус из янтаря. Причем янтарь нужно носить необработанный, только очищенный от глинистых частичек. Оказывается, именно в необработанных янтарных камнях содержится большое количество йода, так необходимого организму при заболеваниях щитовидки. Прогрессировать болезнь перестала уже через неделю – я специально на обследование сходила. С бусами на шее я чувствую себя гораздо лучше, ухудшений не наступает.

Главное, чтобы янтарные бусы находились как раз на уровне щитовидки и плотно соприкасались с шеей. И еще: раз в два-три дня янтарь надо промывать проточной водой.

Кстати, янтарь оказался не так прост, как я думала. Примерно через месяц постоянного ношения я заметила, что давно не жаловалась на сердце, а ведь тахикардия и учащенное сердцебиение были моими верными спутниками после 50. Удивительно, но янтарь, как оказалось, еще и сердце лечит! Таким образом, я убила сразу двух зайцев – и щитовидке помогла, и сердце успокоилось.

Антонова Ж.В., г. Кингисепп

Поможем печени



Осень – лучшее время для очищения печени и всего организма. Ведь сейчас есть и свежие овощи, и целебные травы, еще не потерявшие свою силу! Даже если у вас серьезное заболевание печени, не падайте духом. Выполняйте рекомендации своего врача и поддерживайте себя с помощью народных средств. О некоторых из них вам расскажет ведущая рубрики К.И. Доронина.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ «ЖЕЛТОЙ ЛИХОРАДКИ»

Вы, наверное, слышали про царицу Савскую. Очень давно, в X веке до н. э. она правила богатой и процветающей державой. В то же время древним Израильским царством правил мудрый царь Соломон. Он прославился тем, что был врачевателем. Многих царь исцелил, и царица Савская решила удостоить его своим личным посещением. В летописях сказано, что царица Савская предстала перед ним изможденной, больной. Кожа ее была шафранного (желтого) цвета. Мудрый Соломон догадался обо всех проблемах царицы и исцелил ее от «желтой лихорадки» вином, настоянном на личинках восковой моли.

В расшифрованных учеными древних медицинских папирусах упоминается, что настойка огневки спасала людей от болезней печени, туберкулеза и даже от помрачения рассудка. А в одном из древних армянских трактатов сказано, что настойка выводит из организма яды, очищает кровь и сосуды от отложений, которые возникают из-за неумеренного употребления жирной пищи.

Судя по описаниям «желтой лихорадки», от которой страдала царица Савская, речь идет о заболевании печени, пораженной каким-то вирусом. И более всего симптомы напоминают гепатит С. Сейчас многие опускают руки, узнав о таком диагнозе. А из глубокой древности до нас дошел один замечательный метод избавления от напасти.

ЧТО НАДО ПРИГОТОВИТЬ?

Чтобы помочь ослабленной печени, нам понадобятся желчегонные травы, сок из листьев хрена, исландский мох и медицинские пиявки.

> На область печени 1 раз в неделю ставят по 4 пиявки, курс – 8 недель. Но для этого придется обратиться к гирудотерапевту.

Также нужна упомянутая настойка. Ее делают из личинок, которые заводятся в пчелином воске, чтобы, окуклившись, превратиться в восковую моль – огневку. Кроме того, придется готовить настой из трав. Вот рецепты.

• **Настойка огневки.** Натуральный пчелиный воск, пораженный огневкой, разрыхлить и выбрать 50 г личинок. Опустить их в стеклянную бутылку, не промывая. Залить 0,5 л водки или хорошего мускатного вина. Плотно закрыть и поставить в темное место на 21 день. Принимать утром и вечером за полчаса до или после еды, запивая водой. Пить настойку по каплям: сколько вам лет, столько и капель.

• **Настой из трав.** Смешать взятые в равных частях бессмертник, сушеницу топяную, рыльца кукурузы, тысячелистник, золототысячник. Готовить настой с вечера. Залить 0,5 л кипятка 2 ст.л. сбора и настоять ночь, затем процедить.

Наряду с лечением на протяжении 2 месяцев проводится очищение сосудов, суставов и всего организма с помощью коричневого риса.

Если у вас гепатит или другое серьезное заболевание, все это – вспомогательные средства. Выполняйте рекомендации своего врача!

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ И ОЧИЩЕНИЯ

На период лечения надо отказаться от копченостей, свиного сала, соли, острых блюд и алкоголя. Курс – 2 месяца.

• Взять 3 кг риса, поместить в 12-литровую кастрюлю и ежедневно промывать этот рис проточной водой по полчаса на протяжении 1,5 недели, пока вода не станет прозрачной. Выложить рис на бумагу, хорошенько его просушить и убрать в бумажный пакет. Промытый рис варить порциями по 2 ст. л., помешивая, полчаса. Когда рис будет готов, промыть его еще раз кипяченой холодной водой. В отваренный рис добавить 1 ч. л. оливкового масла. Съесть без соли, сахара и других добавок.

• Через полчаса выпить 0,5 стакана клюквенного сока, немного подслащенного медом. После рисового завтрака ничего не есть.

• Перед обедом съесть 1 яблоко и принять настойку восковой моли. А через полчаса выпить 1 стакан настоя из трав.

• Через 10 минут – обед. Он должен состоять из продуктов, богатых калием и кальцием. Ешьте 2 раза в неделю вареную рыбу, 4 раза в неделю телятину, 3 раза в неделю яйцо. Также полезны картофель, сельдерей, фасоль, горох.

• Перед ужином выпить настойку восковой моли, а через 10 минут – 1 стакан настоя из трав, добавив в него 1 ч. л. сиропа шиповника, который можно купить в любой аптеке.

• Уже лежа в постели, сделать обминание живота круговыми движениями (5 кругов). Начинать от правого подреберья, заканчивать нажатием большим пальцем на пупок. Надавливать до тех пор, пока не почувствуется пульсация.

• Каждый вечер на вашем столике должен стоять стакан воды с разведенной в ней 1 ст. л. сока из листьев хрена. Этот стакан вы должны выпить за ночь, если просыпаетесь от наполнения мочевого пузыря. Если же не просыпаетесь, то выпейте сразу, как только проснетесь.

быть здоровой

Кстати, именно сейчас, осенью, листья хрена дают очень сильный лечебный эффект. Растение готовится к долгой зимовке, и в листьях накапливаются вещества, защищающие его от вредных бактерий.

Ваша первая неделя лечения и очищения может быть трудной. Ведь из суставов и органов мочеполовой системы выходят соли, шлаки. Надо потерпеть. Пережить этот период поможет ежедневный прием сердечного препарата калия и магния (по 1 таблетке между едой).

ИСЛАНДСКИЙ МОХ И БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ

После недельного перерыва очищаем организм от шлаков и токсинов с помощью исландского мха.

• Вечером горсть очищенного от примесей исландского мха промыть холодной проточной водой до тех пор, пока он не позеленеет. Залить стаканом кипящего молока и кипятить под крышкой на водяной бане 25-30 минут. Снять с огня и настоять до утра. Утром процедить, подогреть до температуры тела и выпить вместо завтрака. После этого 3 часа ничего не есть.

• Примерно в 11-12 часов дня выпить 3/4 стакана травяного настоя, приготовленного по указанному ранее рецепту.

• В 15 часов – обед. За 10-15 минут до него выпить настойку огневки, запив теплым травяным настоем (3/4 стакана). Съесть вареную свеклу величиной примерно с кулак. Варить в кожуре, есть очищенную. После этого съесть второе, а через 5 минут – первое блюдо. Чай, компот или кисель выпить через 1 час.

• Перед ужином принять капли огневки, запив травяным настоем. Съесть 2 запеченные в кожуре картофелины с простоквашей или творогом, затем фрукты и любую кашу на оливковом масле. Не переедать. Через 4 часа лечь спать.

Курс – также 2 месяца, затем перерыв на неделю. В следующие 2 месяца очищаем организм дегтярной водой. Для внутреннего применения ее готовят так. В 1 л кипяченой воды, охлажденной до температуры тела, влить 100 мл очищенного березового дегтя (продается в аптеке). Перемешивать деревянной палочкой 5 минут. Дать отстояться в течение двух суток. Потом осторожно снять пену. Слить, не взбалтывая, в отдельную посуду и закрыть крышкой. Принимать 1 раз в день натощак по 1 ч. л. в течение 2 месяцев. При этом настойку огневки и травяной сбор не принимаем.

ЕСЛИ СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ

Если при гепатите С у вас подскакивает давление до 170/80 или даже до 200/100 и вам не всегда помогают лекарства, можно попробовать свекольный квас с калиной.

Взять 3 свежие свеклы средних размеров и хорошо вымыть их с мылом, не очищая. Нарезать на мелкие кубики, положить в трехлитровую стеклянную банку, добавить по 1 стакану пшеницы, ягод калины и меда (можно сахара). Хорошенько очистить от примесей стакан светлого изюма без косточек и 5 шт. сушеного инжира. Добавить в банку, затем налить холодной кипяченой воды до «плечиков», закрыв полиэтиленовой крышкой, и поставить бродить на 7 суток в темное место. На восьмые сутки содержимое банки процедить. У вас получится целебный квас. Принимать его надо по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Как только квас закончился, поставить новую банку и сделать перерыв на 10 дней, пока готовится следующая порция. Кстати, это еще и отличное средство для похудения.

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ДАРАМИ ОСЕНИ!

Гепатит поражает не только печень, страдают и другие органы. Поэтому нельзя забывать об очищении и лечении мочеполовой системы. Очень полезны коктейли из свежеотжатых овощных соков.

• В 1 стакане смешать 10 частей морковного сока, по 3 части свекольного и огуречного. Пить 1 раз в день через час после ужина. Затем 15–20 минут полезно посидеть в ванне с температурой воды 38–40 °С (хотя бы 2 раза в неделю).

• Также в 1 стакане смешать 9 частей морковного сока, 5 частей сока сельдерея, по 2 части сока петрушки и лимона. Принимать 1 раз в день через час после обеда 2–3 раза в неделю.

Осень – самое время для очищения мочеполовой системы арбузами. Такое очищение поможет и печени. Но вы должны быть уверены, что арбузы не напичканы нитратами. Также нельзя приступать к чистке почек, не пройдя обследования на предмет наличия в них камней! Есть и другие противопоказания, так что сначала посоветуйтесь с врачом.

За 2 дня до очищения исключите из рациона острые и соленые блюда. Вообще, ешьте только каши. Приготовьте себя к тому, что вы целые сутки будете питаться только арбузом. Равномерно в течение суток, в том числе и ночью, каждые 2 часа съедайте столько арбуза, сколько сможете. Если почувствуете дискомфорт в почках, примите горячую ванну. Такую чистку можно проводить 1 раз в неделю в течение месяца.

Другой вариант. Запаситесь хорошими арбузами. Именно они и черный хлеб станут единственными вашими продуктами на целую неделю. После окончания арбузной диеты посидите в горячей ванне с 2 до 3 часов ночи (время активности почек).

Есть еще немало доступных средств очищения почек. Например, отвар льняных семян. Надо взять 2 ст. л. с горкой семян, залить 1 л кипятка, прокипятить 5 минут и настоять ночь. Пить по 0,5 стакана 5 раз в день, заправив для вкуса любым вареньем.

Ароматы и женское

На протяжении тысячелетий ароматы и благовония составляли неотъемлемую часть жизни человечества, особенно женской его части. Возникло целое искусство применения ароматов цветов и растений для создания телесного и душевного комфорта и, конечно, для обольщения противоположного пола. Но каким образом натуральные ароматы могут помочь женщине в плане здоровья? Рассказывает медицинский психолог, специалист по психологической реабилитации, автор многих книг, в том числе об ароматах и их применении, И.Б. ОРЕШНИКОВА.

– Ирина Борисовна, ваша первая книга из серии «Ароматы и любовь» посвящена тонкостям парфюмерии и роли ароматов в различных сферах жизни женщины. Но наших читателей особенно интересует тема влияния ароматов на здоровье...

– Тема эта не новая. Древнейшим письменным документом, в котором говорится о целебных свойствах растительных запахов, является древнешумерская клинописная табличка, найденная в Ираке. В ней упоминаются мирт, чабрец, смола деревьев, описаны способы пользования растительными лекарствами.

В те времена благовония прежде всего должны были создавать особую храмовую атмосферу, чтобы люди чувствовали, что они общаются с богами. Ароматические масла добавляли в строительные материалы храмов. А противомикробные свойства лимонного, кедрового и миррового масел обеспечивали в помещении дезинфекцию.

Чаще всего в Древнем Египте, Вавилоне и т.д. для благовонных курений использовались древесные смолы – мирра и ладан. Применялись они при молитвах, жертвоприношениях, праздниках или чествованиях властителей. И не в последнюю очередь это было связано с антимикробными свойствами ароматических веществ, выделявшихся при нагревании ладана и мирры. Кстати, термин «парфюмерия» произошел от латинского «пер фюмум» («через дым», «посредством дыма»).

– Ну а в современной медицине применяются ароматы?

– Безусловно. Еще великий Гиппократ использовал эфирное масло розы для лечения многих гинекологических заболеваний и нарушений пищеварения. С тех пор наука выяснила, что аромат розы успокаивает и тонизирует нервную систему, устраняет неврозы, повышает работоспособность. Розовое масло и ароматы на его основе действуют как антидепрессанты, антисептические, спазмолитические, ранозаживляющие средства. Их рекомендуют при любых сосудистых заболеваниях, нарушениях работы ЖКТ, артритах и артрозах, мышечных и сосудистых спазмах.

Особенно эффективно розовое масло для женского здоровья: оно нормализует работу эндокринных желез, восстанавливает гормональное равновесие, гармонизирует психическое состояние. А в благотворном действии на кожу, ее омоложении, лечении кожных заболеваний розовое масло и препараты на его основе не имеют себе равных.

– Ароматы каких еще растений обладают столь же многогранным действием?

– Прежде всего я бы назвала жасмин. Для парфюмерии это одно из главных растений. Пряный аромат жасмина стимулирует деятельность мозга, эндокринной и нервной систем. Он устраняет апатию, пробуждает уверенность и оптимизм, улучшает настроение. К тому же запах жасмина – сильный афродизиак: он усиливает половое чувство.

Эфирное масло жасмина – одно из самых дорогих масел в мире. На Востоке им лечили мигрени, невралгии, нарушения сна, гинекологические проблемы. Сегодня мы знаем, что эфирное масло жасмина – лучший регулятор вегетативной нервной системы: этот запах расслабляет, снимает стресс и депрессию. Стимулируя выработку гормонов, жасмин предотвращает предменструальный синдром, нарушения менструального цикла с задержками и изменения в молочных железах. А вот беременным розовое и жасминовое масла не рекомендуются.

– Каким образом ароматы могут помочь в решении гинекологических проблем?

– Натуральные ароматы – это природные вещества, родственные нашему организму. Они даже в ничтожных концентрациях через обонятельные структуры мозга могут влиять на наш гормональный фон. Каждый человек имеет свой неповторимый запах, который связан с веществами, выделяемыми кожными железами. Этот запах несет информацию о поле, возрасте, генотипе, болезнях, эмоциях человека. А для женщины запах – еще и отражение ее менструальной функции, женского здоровья или болезней.

Например, общаться с человеком другого пола нам почему-то бывает или комфортно, или нет. А это та самая биологическая целесообразность, необходимая при выборе партнера. Животные подбирают себе пару для рождения потомства по запаху, но у людей на первое место выходят социальные нормы и предпочтения. Мы заглушаем голос подсознания и потом нередко расплачиваемся за это проблемами и болезнями.

Свой индивидуальный запах можно как усилить, так и ослабить – в зависимости от того эффекта, на который вы рассчитываете. И это повлияет не только на ваши отношения с другими людьми, но и на ваше собственное настроение и самочувствие.

– Вы сказали, что запахи регулируют выработку гормонов...

– Да. Гормоны – это биологически активные вещества, которые несут информацию всем органам о том, как им работать. Большинство женских заболеваний обусловлено наруше-

здоровье



нием гормонального фона: это миомы, мастопатии, эндометриоз, нарушения менструального цикла, болезненные месячные, кистозные изменения яичников и многое другое. А натуральные ароматы, в частности духи, – прекрасный безлекарственный способ корректировки гормонального фона.

– Какие знания нужны для правильного выбора аромата?

– Чаще всего в выборе духов мы руководствуемся модой, рекламой и интуицией. А вот знаний о влиянии ароматов, входящих в состав тех или иных духов, у нас недостаточно. Многие ли понимают, что ухудшение самочувствия, проблемы на работе или в личной жизни бывают связаны с новыми престижными духами? Нет, это вовсе не значит, что духи плохие – просто они могут вам не подходить в принципе или в этом возрасте.

Духи могут активизировать в женщине здоровье или болезнь, создавать условия для успеха или провоцировать неудачи. Очень часто нами манипулируют с помощью рекламы тех или иных духов, меняя наши предпочтения, чтобы мы вели себя в обществе определенным образом. И сам аромат духов во многом определяет поведение человека, который ими пользуется, и окружающих его людей. Поэтому желательно знать, что и для чего вы используете – тогда духи не только доставят вам удовольствие, но и станут средством оздоровления.

– Какие ароматы полезны для женского здоровья?

– Мы уже говорили о розовом и жасминовом маслах. К этому я бы добавила аромат герани, который действует расслабляюще на психику – это особенно важно для всех женщин, живущих в состоянии хронического стресса. Успокаивают ароматы лаванды и сандала. Запах нероли улучшает настроение, а бергамота и базилика – бодрит. Если вы предвидите стрессовую ситуацию, то помогите себе с помощью запахов лаванды, мелиссы, нероли и розы.

Чтобы избежать депрессии в результате частых стрессов и истощения защитных сил организма, советую использовать духи с запахом бергамота, кипариса и розмарина. Эти ароматы к тому же придадут вам энергии. Если депрессия уже наступила, справиться с ней помогут ароматы герани, жасмина, лимона, иланг-иланга. А вот герань, сандал и аромат пачули снимают страх.

– Что такое феромоны и афродизиаки?

– Феромоны – это вещества, выделяемые особыми железами нашего организма, когда он достиг половой зрелости. И тогда же мы начинаем распознавать их едва уловимые запахи. В переводе с греческого «феромоны» значит «несущие возбуждение». Они выделяются в ничтожных количествах, но несут важную биологическую информацию и вызывают сексуальные реакции. Мужские феромоны привлекают женщин, и наоборот. Эти запахи действуют на уровне подсознания и могут управлять нами помимо нашей воли.

А любые вещества, усиливающие наше тяготение к противоположному полу, называются афродизиаками. Ими бывают и обычные эфирные масла, у которых есть компоненты, обладающие гормоноподобной структурой. Благодаря им эфирные масла-афродизиаки воздействуют на гипофиз и вызывают образование эндорфинов, которые обостряют сексуальные желания, вызывают чувство восторга, эйфорию. К тому же они еще обладают обезболивающим действием. Очень хороши духи с афродизиаками: они, помимо прочего, улучшают настроение, выводят из депрессии, восполняют жизненную энергию, тонко и плавно регулируют нервную и эндокринную системы. При этом их запах практически невозможно отличить от аромата обычных духов.

– Приведите, пожалуйста, примеры запахов-афродизиаков.

– К афродизиакам относятся почти все сладкие запахи: роза, апельсин, иланг-иланг, пачули, сирень, манго, земляника, корица, флоксы, шоколадные ароматы.

А вот терпкие и горьковатые, цитрусовые запахи нейтральны и не оказывают заметного влияния на мужское любопытство. Их предпочитают деловые женщины во всем мире. Это ароматы лаванды, фиалки, лимона и грейпфрута, незабудки и др. К ним же относятся так называемые готические духи – это чаще всего очень резкие и свежие ароматы, не похожие на естественные запахи природы.

Но есть и третий вид духов – ароматы обаяния: запах меда, теплого летнего поля, ромашки, мяты, багульника, душистого горошка и др. Такие духи настраивают на романтически-галантный лад.

– А что вы скажете о синтетических ароматах и духах?

– Синтетические ароматы вредны для здоровья. Настоящие духи должны состоять на 95% из натуральных ингредиентов и могут стоить очень дорого. Они обычно нежно-розового, нежно-голубого или же светло-желтого цвета – их даже помещают в окрашенные флаконы. А у фальшивых духов цвет чаще всего очень насыщенный, яркий. Духи должны иметь фирменную упаковку и плотно закрытую крышку. Изменение даже одной буквы в названии означает, что перед вами – подделка известной марки духов. Не покупайте ее.

А натуральные, приятные для вас ароматы повышают настроение и жизненную энергию, приводят в равновесие чувства, укрепляют физическое и душевное здоровье и даже защищают от болезней!

Беседовал Александр ГЕРЦ

ПОЗВОНОЧНИК НАДО БЕРЕЧЬ СМОЛОДУ

Когда я окончила школу, мое правое плечо было примерно на 8 сантиметров выше левого. Пришлось несколько лет при ходьбе следить за правильной осанкой.

Позже все уже пошло, как по расписанию: шейный остеохондроз, межпозвонковые грыжи, смещение позвонков.

В детстве нас никто не учил, как правильно сидеть, ходить, поднимать тяжести. Нам не объясняли, что вредно для позвоночника и почему его надо беречь как зеницу ока. И не говорили, что если болен позвоночник, то болен весь организм. Поэтому, когда я стала матерью, дала себе слово, что огражу своих детей от проблем с позвоночником. И сын, и дочь с рождения под моим присмотром. Пока малыши не пошли в школу, особых проблем с осанкой не возникало. А в школе они начались с первого дня. Давно ли вы в последний раз поднимали рюкзак первоклассника? Для него нужна тележка! Я купила очень красивый рюкзак и попросила своего отца – он у меня мастер на все руки – приделать миниатюрные колеса, как в современных чемоданах. Всю начальную школу мои дети рюкзаки катали, а не носили.

Часть учебников я покупала по 2 экземпляра: комплект для дома, и комплект школьный. Договорилась с библиотекарем, которая разрешила оставлять учебники, и потому в ранцах дети оставляли в основном только тетради. То же самое и со спортивной формой – она у них оставалась в школе.

Обоих записала в секцию плавания, водила каждое утро до уроков. Постоянно проверяла их спинки, очень боялась искривления позвоночника. И постепенно дети привыкли сами следить за осанкой, правильно сидеть во время уроков, не носить тяжести в одной руке или на одном плече. К 11-му классу оба ребенка не имели проблем не только с позвоночником, но и со здоровьем в целом. Между прочим, все это вообще приучает к здоровому образу жизни. Я так радовалась за них! Сама-то страдаю от постоянных болей в спине, потому что образовались грыжи.

Но теперь вот уже дети меня оберегают, заботятся обо мне. А впереди новая важная задача: научить внуков следить за своим здоровьем. С самого детства мои внуки занимаются спортом для здоровья, а это значит что самое важное – крепкие мышцы, а не спортивные достижения и перегрузки. Важно не повторять тех ошибок, которые по незнанию допустили мои родители.

Завьялова Тамара Леонидовна, г. Екатеринбург

ТАК МЫ ТЕРЯЕМ ЗУБЫ

Завидую тем людям, которые бесстрашно идут к стоматологу при первых признаках боли.

Сколько бы меня ни убеждали, что современная стоматология уже давно оснащена новейшими технологиями, я старался избегать кабинета дантиста. За свой страх недавно и поплатился.

Воспалился у меня зуб, заболел. Утром проснулся с распухшей щекой: на десне образовался огромный флюс. Первым делом заварил календулу (2 части) с тысячелистником (1 часть). Немного остудил настой, процедил и полоскал десну через каждый час. К вечеру боль утихла, и на второй день я продолжил лечение. Словом, через несколько дней уже и забыл, что был флюс. Но недолго радовался! Через месяц пришлось бежать к врачу вприпрыжку. Зуб болел так, что ничего не помогало. Сделали снимок – абсцесс затронул надкостницу. Тот зуб оказался многострадальным: и кариес, и киста, и неоднократное пломбирование. Короче говоря, пришлось его удалять и общаться со стоматологами не один день. Тогда они мне и объяснили: если бы не занимался самолечением, обратился бы к врачу сразу, как только возникла боль, то мучений удалось бы избежать. И зуб сохранить. Дома можно лишь уменьшить боль, но избавиться от очага воспаления, которое привело к флюсу, – маловероятно. Недолеченный флюс часто приводит к дальнейшим осложнениям, вплоть до потери зуба. И закончилась моя история грустно – пришлось еще заниматься протезированием. Единственный положительный опыт: теперь я точно пойду к врачу, как только потребуется.

Новиков Игорь Алексеевич, г. Долгопрудный

СЕЗОН ПРОСТУДЫ ПРИБЛИЖАЕТСЯ

Чтобы дожди и слякоть не стали угрозой здоровью, надо заранее подготовиться к ним. Я делаю настойку, которая защищает даже от самой сильной простуды и помогает быстро справиться с ее симптомами.

Возьмите 1 ст. л. сушеной полыни, залейте 0,5 л водки и оставьте настаиваться на 3–5 дней. Процедите. Пусть эта настойка стоит в вашем кухонном шкафчике. При первых признаках недомогания и при кашле принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день и еще перед сном. Лекарство только для взрослых, детям не давайте!

И еще один метод – массаж лица. При начинающейся простуде надо надавить пальцами на переносицу (сверху). Усиливая и ослабляя нажатия, передвигать пальцы вдоль бровей, вниз к вискам и далее – по скулам – вокруг глаз. Делать массаж в течение 10 минут. Так можно быстрее избавиться от насморка и облегчить дыхание.

Если вы часто кашляете, дыхание затруднено, надо очистить легкие от мокроты. Для этого отварите в 0,5 л кагора 50 г кедровых орешков до мягкости. Принимайте по 30 мл за полчаса до еды и постепенно съешьте орешки из вина. Это старинное сибирское знахарское средство. Будьте здоровы!

Обухов Виктор Николаевич, г. Воскресенск

Семена череды сами с помощью щетинок цепляются к одежде человека, словно требуя обратить на себя внимание. Почти всем нам это растение известно с детства. И, наверное, многим бабушки-прабабушки рассказывали, что череда и здоровью, и красоте помощница. Знают об этом и наши читатели.

Череда очищает изнутри

ФУРУНКУЛЕЗ – НЕ ПОВОД ДЛЯ ОТЧАЯНИЯ

Сын после возвращения из армии долго страдал от фурункулеза. Мы понимали, что болезнь кроется внутри организма, а на коже только проявляется.

Кололи витамины, следили за питанием, даже прошли процедуру очищения крови (плазмаферез). Очень медленно болезнь отступала. Пожалуй, завершающим аккордом в лечении стал прием специального сбора из лекарственных растений.

Брали 1 ст. л. смеси из листьев брусники и травы череды (в равных пропорциях), заливали 1 стаканом кипятка, настаивали 20 минут и процеживали. Сын принимал настой по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой улучшает обмен веществ и способствует выведению токсинов, очищает кровь. Принимая его курсами по 12-15 дней и делая недельные перерывы, сын справился с болезнью.

Новоселова Мария Михайловна, Тульская обл., г. Новомосковск

ОТ ЛЕГКОГО НЕДОМОГАНИЯ

Иногда, особенно в прохладную погоду, случаются такие непонятные сбои в здоровье, когда организм – как расстроенное фортепиано. Все не так, но ничего конкретного...

Обычно легкое недомогание бывает предвестником острого респираторного заболевания или же обычной простуды. В такие моменты я использую настой травы череды трехраздельной. Она обладает мочегонными и потогонными свойствами, улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ. Снадобье хорошо влияет на работу печени, слегка успокаивает нервы и очищает кровь от токсинов.



Взять 1 ст. л. травы, залить 200 мл кипяченой воды комнатной температуры, затем прогреть 15 минут на кипящей водяной бане, часто помешивая. После этого настоять 45 минут, процедить и долить кипяченой воды до 200 мл. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день в течение недели.

Настой действует комплексно, на весь организм. Даже давление понижает при регулярном употреблении. И это очень ценно: не надо применять другие средства. Советую покупать череду в аптеке, поскольку в природе существуют разные ее виды. Применение некоторых из них не допускается в народной медицине. Но если вы хорошо разбираетесь в лекарственных растениях, смело заготавливайте сырье сами. Благо растет череда повсеместно.

Гончаренко Наталия Федоровна, г. Нижний Новгород

ЭТО МАСЛО ЛЕЧИТ КОЖУ

С детства помню, как мать прикладывала к нашим ранкам на коленках растертые листья череды. И боль быстро проходила, а кожа затягивалась корочкой. Это растение мне пригодилось, когда я заболел псориазом. Ванны и примочки с крепким настоем череды заметно облегчали мое состояние. Теперь периоды затишья болезни становятся все длиннее. Но приходится всегда быть готовым к обострению. И снова выручает череда! Я научился делать из нее масло. Поделюсь рецептом.

Залить 2 стаканами рафинированного растительного масла 50 г сухой череды, поставить на водяную баню на 1 час, остудить, процедить.

Если у вас плохо заживают раны, такое масло можно использовать для компрессов или аппликаций. Можно применять масло и от других кожных болезней, например нейродермита.

Копылов М.Л., г. Смоленск

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЧЕРЕДА?

Растение очищает кровь, поэтому ее отвары часто используют при различных кожных заболеваниях. Снадобья из череды оказывают противовоспалительное и антисептическое действие. Нередко они применяются как легкое мочегонное и потогонное средство. Также череда гонит желчь, стимулирует работу надпочечников, снижает артериальное давление и увеличивает амплитуду сердечных сокращений.

ТАЙСКИЕ БЛИНЧИКИ ОТ ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИИ

Осенняя погода действует на меня угнетающе. Чтобы не впасть в депрессию, придумываю разные уловки.

Например, расцвечиваю свою квартиру яркими красками, стараюсь чаще выбираться в музеи, в кино. И много внимания уделяю тому, что ем. Не секрет, что есть продукты, которые могут повышать настроение. Например, шоколад и какао, всевозможные фруктовые коктейли и свежие соки. А один из самых «позитивных» фруктов – банан. По составу продукт уникальный. Мы даже не знаем обо всех его необычайных свойствах. Он богат витаминами С, РР, группы В, а также разными полезными микроэлементами, нужными для иммунитета и работы сердца, мозга. В банане много калия, железа, фосфора и магния. Но самое главное – витамин В6, который помогает выработке серотонина (гормона хорошего настроения).

Бананы стоит есть в любом виде. Я же поделюсь с вами рецептом тайской кухни. Попробуйте приготовить «антидепрессивные» блинчики! Они называются роти. Их рецепт привезла мне из отпуска подруга. Она сказала, что это был ее любимый десерт. Я его немного усовершенствовала и приспособила к нашим условиям. Рекомендую всем готовить такие блинчики на завтрак. Тогда весь день пройдет на подъеме.

Вечером приготовьте тесто из муки, воды и соли. Как для пельменей, только менее крутое. Скатайте небольшие шарики, примерно 4 см в диаметре. Уложите их в миску и залейте растительным маслом. Поставьте на ночь в холодильник. Можно процесс упростить и сделать тесто сразу перед готовкой. Но тогда блинчики получатся не такие нежные. Итак, утром из шариков раскатайте тонкие лепешки размером с блин, который должен поместиться на сковородку. В середину блина поместите нарезанные кружочками бананы. Я еще добавляю изюм и нарезанную курагу – так вкуснее и для здоровья полезнее. Заверните блинчик конвертиком и обжаривайте до золотистого цвета. Тесто маслянистое, потому сковородку не смазывайте. Только предварительно хорошенько нагрейте ее. Перед подачей полейте блинчики медом, сгущенкой или вареньем – на ваш вкус.

Если есть роти на завтрак, то о лишних калориях беспокоиться не надо – за день все они «сгорят». А полезный банан спасет вас от плохого настроения.

Дронникова Ирина, г. Челябинск

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ

Мама с детства заставляла меня есть перед школой кашу, и теперь я начала ее понимать.

Сейчас, когда моя работа связана с интенсивной мыслительной деятельностью и вниманием, я осознала, насколько важно питаться правильными продуктами, улучшающими работу мозга.

Поэтому различные каши до сих пор занимают первое место на моем утреннем столе. И особую любовь я питаю к овсянке и грече. В геркулес при этом добавляю самые различные вкусности – сухофрукты, мед, орехи. Это разнообразит мой стол и не дает обычной каше надоесть. Орешки сначала толку, а потом посыпаю ими готовую овсянку. Изюм недолго провариваю вместе с хлопьями.

Все цельные крупы дают заряд энергии моему мозгу на несколько часов и улучшают способность к запоминанию. Также действуют на меня бананы, тем более что в них, кроме углеводов, много магния и витаминов. Да и орехи, добавленные в каши, помогают лучше думать и запоминать. Любые орешки, съеденные даже сами по себе, – это отличный источник полиненасыщенных жирных кислот (они же называются омега-3 жирные кислоты), очищающих сосуды. В сочетании с антиоксидантами орехи становятся незаменимы для моего мозга. Особенно славится своими полезными для памяти свойствами грецкий орех.

Для улучшения умственной работы я стараюсь почаще есть чечевицу – эти бобовые содержат фолиевую кислоту, необходимую для умственной деятельности. Также всегда помню, что регулярное употребление льняного семени и льняного масла – это прекрасная возможность поддерживать умственную активность на высоком уровне. В этих продуктах много альфа-линоленовой кислоты, усиливающей работу коры головного мозга.

Если мне нужно ненадолго повысить концентрацию внимания, то я выпиваю стаканчик чая мате. Он бодрит не хуже, чем энергетики с кофеином, но при этом вреда не приносит. Его можно пить и с медом. А если мате нет, то пью обычный зеленый чай, в котором также много бодрящих веществ, повышающих активность и способность мозга концентрироваться.

Машенко Анастасия Егоровна, г. Ростов-на-Дону

ДИЕТА ПРИ БОЛЬНЫХ СУСТАВАХ

Осень – не самое хорошее время для тех, кто мучается от болей в суставах. А мы еще часто усугубляем проблему, перегружая себя вредной едой.

Знать меру надо не только тем, у кого отложение солей и подагра (здесь без диеты никак не обойтись). Но и при артрите, артрозе тоже важно питаться правильно. Врач мне сказал, что осенние обострения болезней суставов связаны не только с холодом и сыростью. После летнего питания свежими овощами мы опять возвращаемся к консервам и полуфабрикатам, тяжелым жирным супам, пельменям и жареному мясу. Все эти продукты захламляют наше тело токсинами, которые с кровью переносятся в суставы и усиливают

воспаление в них. Поэтому, чтобы пережить холодное время без болей в коленях и пальцах, надо всю вредную пищу ограничить по максимуму.

Еще я нашла информацию о том, какие продукты особенно полезны при болях в суставах. Их надо есть обязательно!

- Прежде всего яблоки. Они доступны каждому и содержат вещества, которые укрепляют ткани суставов, снимают воспаление.
- Хороша капуста брокколи! Ее можно купить и в свежем, и в замороженном виде. В ней не только много витаминов. Есть и особые соединения, которые облегчают состояние при артрите. Я готовлю брокколи на пару буквально 10-15 минут, чтобы она не потеряла свой цвет и оставалась хрустящей. Если ее переварить, она получается невкусной, даже противной из-за консистенции. Наверное, некоторые ее не любят, потому что неправильно готовят.
- Еще каждый день надо съедать по горсточке миндальных орехов, подсолнечных или тыквенных семечек. В них много витамина Е, необходимого суставам.
- И обязательно ешьте рыбку, особенно морскую. Запекайте ее в фольге, тушите с оливковым либо подсолнечным маслом и овощами.

Такая нехитрая диета, а суставам помогает очень хорошо.

Реутова З.В., г. Харьков

ВСЯ ПОЛЬЗА ЛАЙМА

Давно не писал в любимую газету. В начале года были опубликованы мои письма про фенхель и Шамбалу. А сейчас хочу рассказать еще об одном продукте, который очень полезен для здоровья. Он стал доступным и у нас.

Я не большой поклонник лимонов. Но вот лайм... Когда попробовал его в первый раз, он пришелся мне по вкусу. Хотя он и очень близкий родственник лимона, у него все же есть свои особенности.

Лайм не настолько кислый, и запах у него понежнее, и оттенков вкуса побольше. Одним словом, не такой скучный, как лимон. У нас такой фрукт не растет, но купить его можно всегда даже в обычных магазинах. Его привозят из южных стран, а там урожай собирают круглый год. Выбирайте только плоды с равномерной зеленой окраской – вот признак спелости.

Если раньше я что-то и слышал про лайм, так только то, что он хорош с мексиканской водкой текилой. А ведь у него очень много полезных свойств! Витамина С в нем больше, чем в лимонах и апельсинах. Много фосфора и кальция, поэтому, что удивительно для такого кислого фрукта, он полезен для зубов. Если у вас налет на зубах или запах изо рта, просто пожуйте корочку лайма. Еще он улучшает всасывание железа, укрепляет иммунитет, помогает справиться с простудами.

Очень хорошо добавлять цедру лайма в разные блюда, мясные и овощные. Она дает приятный вкус и аромат, помогает пищеварению. А сок лайма можно использовать во всех тех рецептах, где требуется лимонный. Не будет такой кислоты, и блюдо приобретет новый оттенок вкуса!

Лаптев Сергей, г. Чебоксары

Чтобы голос звучал

Едва начав работать в школе, поняла, что надо тренировать голосовой аппарат. После первого трудового дня, на который выпало сразу шесть уроков подряд, началось першение в горле, говорить громко я уже не могла. Коллега заметила это и рассказала, как она тренировала свой голос. При помощи специальных упражнений можно помочь голосовому аппарату адаптироваться к большим нагрузкам. Помимо того, что таким образом можно укрепить мышцы голосового аппарата, можно еще и повысить устойчивость горла к холоду и инфекции.

Упражнения несложные, но требуют настойчивости и упорства. Я выполняю их каждое утро. Расход времени – 10 минут. Заниматься лучше перед зеркалом.

• В положении стоя или сидя сделайте короткий вдох через нос. Выдыхая с закрытым ртом, без напряжения произносите с вопросительной интонацией «мы» или «н», добиваясь при этом ощущения легкой вибрации в области носа и верхней губы.

• Представьте, что перед вами находится горящая свеча. Глубоко вдохните и силой выдохните, словно вы хотите погасить свечу. Сначала я зажигала настоящую свечу и ставила ее на расстоянии 50-60 см от себя, делала вдох, а затем медленный выдох – задувала свечу. Со временем запомнила силу выдоха и теперь делаю это упражнение, не зажигая свечу.

• Глубоко вдохните. Выдыхая, произносите одно из следующих слов: «бимм», «бомм», «бонн», «донн». Протяжно произнося последнюю согласную, старайтесь ощутить вибрацию в области носа и верхней губы.

• Глубоко вдохните. На выдохе произносите сначала коротко, а затем протяжно один из открытых слогов: мо-моо, му-муу, ми-мии, мэ-мээ.

• Открыв рот, высуньте язык как можно дальше вперед и вниз к подбородку, затем наклоните голову вниз. Потом вытяните язык вверх и одновременно поднимите голову вверх, как можно сильнее вытягивая при этом шею.

• Затем следует приступить к полосканию горла, но сначала надо «полоскать» его без воды, то есть имитируем полоскательные движения воздухом около минуты, а уже после этого приступаем к реальному полосканию с водой комнатной температуры.

Поверьте, выделить на зарядку несколько минут в день – несложно. Зато ваши старания сторицей окупятся в сезон простуд.

Струкова Александра Ивановна,
г. Азов

Мои любимые тянушки–потянушки

В «ЛП» № 16 за 2012 год прочитала письмо Медведевой Э.Г. из Твери, которая писала о пользе потягиваний. Я полностью с ней согласна. По сути, потягивание – это мягкая зарядка, которая снимает напряжение и в то же время приводит в тонус мышцы, находящиеся в «спящем» состоянии.

Наверное, именно поэтому у многих из нас утро начинается со сладких потягиваний – как-то само собой получается! И неправы те, кто резко вскакивают с кровати по звонку будильника.

В дополнение к тем упражнениям, что указала Медведева Э.Г., предлагаю вашему вниманию еще несколько – простых и полезных.

Итак, разорвите цепь привычной утренней спешки. Не вставайте резко с постели. Поставьте будильник на пять минут раньше – этого времени хватит для так называемых тянушек-потянушек.

• Лежа в постели и не открывая глаз, разведите руки в стороны, потянитесь мягко и долго, как делают кошки.

• Встаньте, ноги поставьте на ширине плеч, на счет «раз» медленно поднимите обе руки вверх и одновременно отставьте назад левую ногу. Потянитесь, отведите плечи назад, выпятите грудь. Вернитесь в и. п. и повторите упражнение, но уже отставляя назад правую ногу.

• Держась за какую-нибудь опору (спинку стула, стену), медленно отводите назад правую ногу. Высоко поднимать не надо – «ласточка» вам не нужна. Ваша цель – хорошенько потянуться всем телом, прогнуться. Повторите другой ногой.

• Встаньте спиной к стене, прижмитесь к ней, а руки поднимите вверх, потянитесь. И начинайте медленно приседать, «сползать» по стене. А затем также плавно поднимитесь.

• Сцепите пальцы в замок, поверните ладони наружу и поднимите руки вверх. Тянитесь изо всех сил, словно пытаетесь достать до потолка.

Если эти упражнения покажутся вам до смешного простыми, просто вспомните, что и «Москва не сразу строилась». Главное – начать заниматься!

Шаповалова Светлана,
г. Приозерск

Позаботимся о ножках

Даже сидя на своем рабочем месте, вы можете позаботиться о ногах. Вот несколько упражнений, снимающих напряжение и восстанавливающих кровообращение. Выполняются они в положении сидя.

1. С силой подожмите пальцы ног, а затем сделайте несколько вращательных движений уже расслабленной стопой.

2. Упритесь ступнями в пол, приподнимите пятки и разведите их в стороны. Побудьте в такой позиции несколько секунд, затем опустите пятки.

3. Не отрывая пальцев от пола, приподнимите пятки и сведите их вместе, затем опустите.

4. Поднимите правую ногу. Напишите ногой в воздухе любое слово (например, свое имя или название того места, куда вы направляетесь). Опустите ногу. Повторите упражнение левой ногой. Желательно выполнить «прописи» каждой ногой 10 раз.

5. Поднимите правую ногу и медленно опустите ее, затем проделайте то же самое левой ногой, имитируя ходьбу.

Если вы хотите, чтобы упражнения давали больший эффект, повторяйте их несколько раз в течение дня.

Петрова И.И., г. Ачинск

ОТЧЕ СЕРАФИМЕ, ПОМОГИ СЫНУ!

Мой сын в возрасте 1 года и 2 месяцев заболел стафилококковой двухсторонней пневмонией. Скорая помощь увезла малютку в больницу. Я умоляла врачей разрешить находиться рядом с ним, потому что его состояние, несмотря на все предпринятые меры, все ухудшалось.

Через три дня надежды уже не было никакой: он лежал без движения, не открывал глаз.

Все усилия врачей были тщетны. Я поняла, что дело совсем плохо. Но кто поможет, если врачи бессильны? И тут в памяти всплывает мое детство: мне 6 лет, я еще только начала читать, а мама дает мне книжечку о преподобном Серафиме Саровском, рассказывает о нем.

И я тут же поняла, что это воспоминание было не случайным – этот добрый старец обязательно поможет. И вот я начала молиться ему своими словами: «Отче Серафиме, помоги сыну». Сколько таких молитв я произнесла, не помню – под утро заснула.

Проснулась от того, что в палату вошли несколько врачей, которые, вытянув шеи, смотрели на моего сына вопросительно. А он вдруг открыл глазки, потянулся ко мне и жалобно протянул: «Ма-а-ма». Врачи не верили своим глазам!

С того дня мой сын начал поправляться... Он не только выжил, но и стал на путь служения Господу – в 25-летнем возрасте окончил Московские семинарию, потом – академию, а затем получил назначение в Курск – на родину прп. Серафима Саровского.

Сулиева Ю.О., г. Юрьев-Польский

СПЕШУ ПОДЕЛИТЬСЯ РАДОСТЬЮ

Я так люблю святителя Спиридона! Я столько раз чувствовала его любовь, защиту и помощь! Порой я живо ощущаю его присутствие в моей жизни: молитвенно позовешь его – он откликнется.



И как я была рада, когда узнала, что ковчег с мощами святого привезут с острова Корфу в наш город и они будут находиться в Воскресенском Новодевичьем монастыре. Это было в 2010 году.

Рядом со мной в очереди находилась женщина. Ей когда-то посчастливилось побывать на о. Корфу, где постоянно находятся мощи святого. Женщина ехала на остров с диагнозом миокардит – воспаление сердечной мышцы. Конечно, первое, о чем она попросила святителя Спиридона, – чтобы он помог с больным сердцем. И с тех пор женщина никакого дискомфорта в области сердца не чувствует.

Удивительного много! Тело святого Спиридона имеет постоянную температуру: 36,6 градуса. У него растут волосы и ногти. И что самое необычное – одежду и обувь ему меняют раз в полгода, потому что она снашивается, будто он не лежит в раке, а путешествует. Считается, что святитель ходит помогать нуждающимся.

Феномен нетленных мощей св. Спиридона пытались исследовать ученые всего мира. И Церковь им не препятствовала. Однако биофизики и биохимики, изучив мощи святого, лишь развели руками. Нет объяснений подобным явлениям! Но я думаю, что чудо потому и чудо, что ему нет простого объяснения с материальной, физической точки зрения.

Всем желаю чистого сердца, горячих молитв и помощи Божией.

Орлова Д.Б., г. Гатчина

НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДЫ!

Я знаю, что одна и та же икона может помочь в самых разных ситуациях. Вот, к примеру, икона Божией Матери «Косинская».

Одна женщина, приложившись к этому образу, сразу же избавилась от зубной боли. А другая прихожанка, у которой почти все пальцы рук были поражены панарициями, исцелилась спустя несколько дней после горячих молитв перед иконой.

«Косинская» икона находится в Свято-Успенском храме г. Москвы по адресу: ул. Б. Косинская, д. 29. Служащие делают записи исцелений. А приезжают к чудотворной иконе и обитатели Москвы, и жители других городов.

Рудык Мария Семеновна приехала в столицу из г. Тростянец. У нее обнаружили опухоль. Женщину обследовали в ГКБ №15 г. Москвы. Диагноз был подтвержден.

Будучи человеком верующим, Мария Семеновна каждый день посещала московские монастыри и храмы. В первой половине дня – обследования в больнице, во второй половине – молитвы перед святынями.

Однажды Марии Семеновне рассказали что в Косинском приходе есть чудотворная икона Божией Матери. Конечно, она сразу же направилась туда. Но не смогла приложиться к святыне – храм был закрыт. Женщина не знала, что сотрудники по просьбе желающих открывают Успенский храм, где находится икона. Лишь в третий приезд это удалось сделать.

В течение сорока минут Мария Семеновна со слезами молилась у иконы. И через несколько дней после обследования врачи отметили, что опухоль уменьшилась. Потом опухоль стала еще меньше и исчезла. И после этого было проведено много обследований, но все они подтвердили отсутствие опухоли.

В настоящее время Мария Семеновна здорова и, ежегодно приезжая в Москву, приходит в Косинский приход благодарить Матерь Божию за чудесное исцеление.

Русак Е.Д., г. Фролово

СОГРЕВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Погода осенью такая переменчивая! Днем на солнышке еще тепло, и все выходят на улицу в легких куртках.

А вечером бывает очень холодно. Если у меня нет с собой палантина, в который можно укутаться, то я ускоряю шаг и применяю метод согревающего дыхания.

Считая до 7, вдыхаю воздух через нос. Потом задерживаю дыхание, считая до 4. Выдыхаю через рот, снова считая до 7 и образовав губами маленькое отверстие, как будто собираюсь свиснуть. Можно добавить к этому напряжение-расслабление мышц: на вдохе постепенно увеличиваем напряжение рук, на задержке дыхания сохраняем напряжение, а на выдохе медленно расслабляем мышцы.

Буквально пара минут – и уже чувствуется, как через все тело проходят потоки тепла, а иногда и жара.

Татьяна Гусева, Ленинградская обл.

МАССАЖ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Я всегда стараюсь покупать хорошие продукты без химических добавок и есть их свежеприготовленными. Но иногда даже после такой пищи появляется тяжесть в желудке или другие неприятные ощущения.

На этот случай у меня наготове прием, который легко использовать, где бы я ни находилась: на работе, на улице, в транспорте.

Просто растираю кисти рук друг о друга. И основательно массирую указательный, средний и безымянный пальцы. Зачем? Дело в том, что точки на указательном пальце способны регулировать деятельность желудка, на среднем – кишечника, на безымянном – печени. Все эти органы нужны для налаживания пищеварения и нейтрализации вредных веществ.

Вернусь к тому, как я массирую пальцы. Каждый из них разминаю от основания (у ладони) до подушечки (у ногтя), включая и ее саму. Сначала массирую палец со стороны ладони, затем – с тыльной стороны, а потом и с боковых поверхностей.

У.И. Семенова, г. Красноярск

ЛЕЧИМСЯ ПЕСНЕЙ

В детстве меня водили на хоровое пение. Видимо, поэтому я всегда любила музыку и часто пела. Уже будучи взрослой, пришла к выводу, что это помогает мне оставаться в хорошем расположении духа и даже укрепляет здоровье.

Почему пение избавляет от недугов? Я объясняла это каким-то неведомым магнетизмом голоса. Но позже нашла научное объяснение такого его воздействия.

Оказывается, пение активизирует нервные центры, связанные со всеми органами, системами нашего организма. И можно даже усилить лечебное воздействие. Вот как я это делаю.

> Если у меня что-то болит или я знаю, что какой-то внутренний орган не здоров, сосредоточиваю внимание именно на нем. И пою, представляя, что звук идет из той самой части тела. Тогда вибрационное воздействие звука усиливается в больном месте и возвращает здоровье.

А.Т. Ильина, г. Санкт-Петербург

ЧАЙ КАК ЛЕКАРСТВО

Возможно, не все читатели знают, что чай можно использовать вместо лекарства во многих случаях.

Например, при расстройстве кишечника стоит пожевать 1/2 ч. л. сухого черного чая – и все проходит. Двух раз достаточно для выздоровления.

При ожоге я обычно использую крепкую заварку. Смачиваю в ней бинт и прикладываю к месту ожога. Главное – не дать бинту подсохнуть, иначе потом придется отмачивать его, чтобы снять. В данном случае ценны дубильные и вяжущие свойства чая.

А вот гуща зеленого чая может облегчить состояние при растяжении связок.

> Гущу надо остудить до приятной температуры и приложить к поврежденному месту, предварительно завернув в марлевую салфетку. Сверху накрыть пищевой пленкой и утеплить. Как только гуща остынет, ее можно опустить в горячий чай и снова использовать. Боль проходит почти сразу.

Осипов Юрий Андреевич, г. Новокузнецк

ЛУК ОЧИСТИТ ПОЧКИ

У меня всегда были проблемы с почками. Была опасность образования камней.

Естественно, сразу стала присматриваться к рецептам народной медицины. Кому же хочется попасть на стол к хирургу? Нашла рецепт, очень простой, на мой взгляд, и, как мне показалось, безобидный.

Надо 1 кг репчатого лука почистить, пропустить через мясорубку и выложить в эмалированную кастрюлю. Всыпать 400 г сахарного песка и оставить на полчаса. Потом поставить на плиту и, как только смесь закипит, убавить огонь до минимума. Томить смесь придется не менее 2 часов, постоянно помешивая, чтобы не подгорела. Затем массу отжать. Для этого можно положить марлю в дуршлаг, выложить смесь и хорошенько помять ложкой. Получится почти 0,5 л прозрачного сиропа светло-коричневого цвета. Принимать его можно сразу, как только остынет, по 1 ч. л. каждый час.

В качестве средства профилактики камней в мочевыводящих путях и почках сироп действует хорошо. Во всяком случае, я теперь чувствую себя намного лучше. Можно проводить несколько очищающих курсов в течение года.

Маркина Лидия Андреевна, г. Днепропетровск

ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ ПЛЕСЕНИ СРАЗУ!

Не было предела нашей радости, когда мы наконец-то смогли позволить себе купить маленькую квартирку в старой хрущевке. Сколько лет мыкались по съемным комнатам в коммуналках! Даже ремонта не пришлось делать – все стены были только что покрашены и оклеены.

Квартира располагалась на первом этаже, на теневой стороне дома. Влажность в ней была достаточно высокая, но когда включали отопление, этого не чувствовалось. А потом мы увидели и то, что скрыл поверхностный ремонт. На стенах начали появляться черные пятна. Мы подумали, что хороший ремонт сделаем попозже, когда денег подкопим, а пока поживем и так. Я только стены в ванной периодически мыла с мылом. А в комнате закрыла пятна картинами и шторами.

Однако вскоре начались проблемы со здоровьем у нашей дочурки-первоклассницы. Она просто закашливалась по ночам. Да и у меня появился хронический насморк. Нередко без всякой причины краснели глаза и болела голова. Врачи просто ставили диагноз ОРВИ либо бронхит. Но раньше мы так часто никогда не болели! Только одна доктор, которая пришла по вызову к дочке во время очередной простуды, обратила внимание на наши стены. Она сказала, что причина всех наших проблем кроется в черных пятнах. Они образованы колониями плесневых грибков. В воздух выделяются их споры, которые попадают на слизистые и в легкие. Они-то и провоцируют болезни. Так что от грибка надо избавляться незамедлительно, иначе и до астмы можно себя довести.

Ремонт мы сделали, причем так, чтобы полностью избавиться от плесени. На какое-то время пришлось переехать к друзьям, потому что стены обработали токсичными антисептиками. Потом долго их просушивали и проветривали всю квартиру. Обои заменили на краску, тоже с добавками противогрибковых средств. Отбили весь старый кафель и смыли потолок. Сил и средств ушло много, но зато квартиру мы оздоровили. Дам несколько советов, которые помогут избежать появления грибка в квартире.

- Регулярно проветривайте все комнаты и кухню, чтобы не было застоя влажного воздуха.
- Двери в ванную комнату не закрывайте полностью.
- На вентиляционные отверстия на кухне и в ванной желательно поставить вентиляторы.
- Осенью лучше использовать обогреватели–тепловентиляторы, которые разгонят воздух в квартире.

И еще учтите, что все народные средства борьбы с плесенью – купорос, перекись, уксус и другие – помогают только на время. Эта такая коварная штука, от которой избавиться можно только радикальными мерами. Но поверьте, здоровье дороже. После нового ремонта мы забыли о проблемах с легкими, глазами и о бесконечных простудах.

Денисова Ольга,
г. Санкт-Петербург

СТОЛЕТНИК ЖИВИТЕЛЬНЫЙ И ОПАСНЫЙ

Не зря народное название алоэ – столетник. Это чудо-растение может справиться со многими недугами, от кожных язв и ожогов до бронхита и ангины. Но у домашнего целителя есть серьезные противопоказания. Он тоже может навредить!

Читаю письма в рубрике «Не навреди» и вижу, сколько ошибок можно совершить, используя для лечения даже самые безобидные и полезные растения. Хотя про многие противопоказания и побочные эффекты вроде бы все доходчиво написано. Теперь есть хорошие газеты и книги о здоровье. Но очень часто нас подводит сарафанное радио. Что-то кому-то очень помогло – и мы, не раздумывая, бросаемся лечиться тем же средством. До книг ли нам, когда объявилось новое чудесное лекарство? Вот и в нашей семье есть горький опыт. Тоже довелось столкнуться с подводными камнями лечения столетником.

Алоэ в доме рос всегда. У меня и сейчас на каждом подоконнике по 2-3 горшка с ним. Растение приходит на помощь даже в самых тяжелых ситуациях. Но раньше мы его использовали только наружно. При ранках, ожогах или мозолях натирали кожу свежим листиком, и все быстро заживало. А тут как-то разговорилась с коллегой и пожаловалась на свои проблемы. Замучил геморрой, не могла с ним справиться несколько лет. И еще цистит раз-два в год обострялся. Лечилась антибиотиками. А у мужа периодически случались приступы гастрита, даже открывалась язва. И коллега мне сказала, что столетник – отличное средство от таких недугов. Мол, все заживает просто мгновенно, надо только каждый день принимать свежий сок, запивая водой. Она дала мне дозировку. При геморрое же теоретически состояние должно было улучшиться и за счет того, что алоэ обладает сильным слабительным действием. А у меня как раз часто случались запоры.

Начали мы с мужем лечиться по полученному рецепту. Слабило действительно хорошо, только вот стул у меня был с кровью, а геморроидальная шишка начала болеть еще больше. Вдобавок появились боли внизу живота и сбился женский цикл. А муж, который сначала говорил, что ему полегчало, через неделю лечения попал в больницу с желудочным кровотечением.

Тут я и догадалась заглянуть в книгу о травах. И узнала, что столетник при приеме внутрь увеличивает приток крови к внутренним органам, особенно расположенным в тазу. Вот почему у меня обострился цистит и нарушился цикл. Алоэ также увеличивает выработку желудочного сока, а у язвенников действительно может вызвать желудочное кровотечение. Так что при гастрите или язве с повышенной кислотностью лечиться им нельзя.

Еще прочитала, что столетник нельзя принимать внутрь при болезнях печени и желчного пузыря. Он может усилить проявления холецистита. Вообще, любые острые заболевания являются противопоказаниями к лечению столетником. Это очень сильное по действию растение, и обращаться с ним надо крайне осто-

рожно. Если при наружном применении алоэ безопасен, то внутрь принимать его сок можно далеко не всем. А коли сомневаетесь, то посоветуйтесь с хорошим врачом или не лечитесь им вовсе. Лучше поищите другие средства, чтобы потом не пришлось избавляться от неприятных последствий.

Лаврушкина Нина Олеговна, г. Нижний Новгород

ДЫМ СИГАРЕТ С МЕНТОЛОМ

Курить вредно – никаких вопросов нет, все доказано, и об этом сказано немало. Хорошо, что сейчас – правда, пока понемногу – ограничивают курение и у нас. Но многие почему-то (наверное, по незнанию) считают ментоловые дамские сигареты менее опасными.

Невестка и племянница курят только тонкие сигареты с ментоловым вкусом и утверждают, что они приносят меньше вреда, чем обычные. Я понаблюдал за тем, как курят они, а как – их мужья. Так вот, получается, что дамы со своими ароматными сигаретками затягиваются глубже и зажигают сигареты чаще! Ничего удивительного нет. Дым с ментолом дает ложное ощущение свежести во рту, и горечь табачного дыма чувствуется меньше. Потому и не замечаешь, что на самом деле выкуриваешь больше! А легкость сигарет – тоже уже давно доказано – ничуть не уменьшает их вреда.

Недавно прочитал, какие еще проводились исследования. Так вот, у тех курильщиков, которые любят ментоловые сигареты, содержание угарного газа в крови больше. И вред от смол тоже увеличивается.

Никого не призываю к тому, чтобы переходить с ментоловых сигарет на обычные. Курить вообще надо бросать. Да, тяжело, но здоровье того стоит. Я 30 лет себя травил. А когда отказался от вредной привычки (не с первого раза, конечно), настолько лучше себя почувствовал, что сейчас и насильно мне сигарету в рот не засунуть.

Данченко Николай Витальевич, г. Одесса

КОГДА ЗАРЯДКА ОПАСНА

Почему-то в школе на уроках физкультуры у нас не учат детей тому, как правильно выполнять самые простые упражнения.

Оно и понятно – учителю не хватает времени, чтобы показать движения лично каждому и подправить осанку. Вот и делаем потом зарядку (если делаем) так, что вредим и пояснице, и суставам. Даже элементарные приседания могут дать такую нагрузку на коленные суставы и поясницу, что потом нечего удивляться приступам болей. Понаблюдайте за собой! Как вы делаете приседания? Наверное, садитесь глубоко и встаете при этом на носки, отрывая пятки от пола, а спина вся подается вперед. Да еще в быстром темпе, как поршень насоса. От такого упражнения только вред.

Приседать надо так, чтобы колени не выдавались вперед, за уровень пальцев ног, а пятки всегда должны оставаться на полу. Спина – прямая. Делайте упражнение медленно, чтобы прочувствовать каждую мышцу. Тогда и мускулы накачаете, и кровь разгоните, и сердце укрепите.

Не любит наш позвоночник резких наклонов в стороны с большими прогибами. И наклонов вперед, когда ноги прямые, а также скручиваний вправо и влево. Может, вы видели по телевизору, как китайские пенсионеры делают зарядку по утрам? Все движения плавные, медленные, без резких прогибов и поворотов. Потому что так правильно, безопасно для позвоночника. Он у нас хоть и сильный, но все же хрупкий.

> Даже делая самую обычную зарядку, надо следовать трем главным правилам: не спешить, не переусердствовать и не насиловать свое тело.

Особенно для нас, людей в возрасте, которые в молодости себя не особенно тренировали и только сейчас решили заняться физкультурой. Всем читателям любимой газеты желаю: больше двигайтесь и будьте здоровы!

Захаров В.С., Пензенская обл., г. Заречный

В последнее время у меня стал хуже работать кишечник. Если раньше было все в порядке, то теперь он «действует» только каждые 2-3 дня. Я очень беспокоюсь и не могу понять, что может быть причиной проблемы. Расскажите о том, от чего могут возникать запоры и как лучше с ними справиться, не используя слабительные таблетки.

Дарья Ивановна, г. Ростов

Кишечник должен работать!

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления.

КАКИЕ БЫВАЮТ ЗАПОРЫ

Все запоры можно поделить на две большие группы – атонические и спастические. При атонических мускулатура кишечника начинает хуже сокращаться. Чаще всего причиной этого типа запоров являются сидячий образ жизни, малоподвижность и просто пожилой возраст человека.

А вот второй тип связан с повышенным тонусом мускулатуры кишечника (вплоть до того, что появляются спазмы). И он чаще встречается у людей с желудочно-кишечными заболеваниями или проблемами с желчевыделением – язвой, геморроем, колитом, холециститом. Нередко запор данного вида встречается у людей нервных и чувствительных, особенно во время психического перенапряжения. Признаком спастического запора могут быть боли перед стулом, вздутие живота, появление «овечьего» твердого стула.

ВАЖНО НОРМАЛИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ

Питание имеет самое первое отношение к возникновению запоров. Однообразная пища, избыток сладостей и мучных блюд, жирной пищи приводят к нарушениям в работе кишечника. Иногда в организме просто не хватает минеральных веществ и витаминов для того, чтобы мускулатура желудочно-кишечного тракта работала нормально. Поэтому важно следить, чтобы рационе была не только вареная и мягкая пища типа котлет, супов и пюре, но и свежие фрукты, овощи и зелень. Часто бывает достаточно начать съедать по столовой ложке любой зелени, чтобы проблема запоров исчезла. Полезно пить кефир и простоквашу, ацидофилин, использовать при приготовлении блюд растительные масла, размоченные сухофрукты и пить больше жидкости.

Если же этого недостаточно, то можно добавить в рацион морскую капусту или отруби, которые содержат повышенное количество клетчатки, подметают кишечник изнутри и увеличивают объем содержимого кишечника, заставляя его работать. Но эти средства надо принимать, запивая большим объемом воды – на 1 ч. л. отрубей или морской капусты обязательно выпивайте стакан чистой воды.

Откажитесь от риса, белого хлеба, манки, крепкого чая и кофе, шоколада. Эта еда задерживает перистальтику кишечника.

ЕСЛИ ПРОБЛЕМА СТАЛА ПРИВЫЧКОЙ

Особую группу нарушений работы кишечника составляют привычные запоры. Возникают они в тех случаях, когда нарушается обычный режим жизни, питания или из-за спешки человек не вовремя посещает туалет. Привычка торопиться играет плохую службу – у кишечника со временем пропадает рефлекс, мускулатура теряет тонус. И человеку приходится сильно тужиться, чтобы получить хоть какой-то результат. Привычные запоры могут возникнуть и после многократных стрессовых ситуаций.

Советы по питанию для такого типа запора остаются все теми же. Но к этому можно добавить еще несколько советов. С утра выпивайте натощак стакан холодной воды, но только маленькими глотками.

Включите в свой режим упражнения для живота, «велосипед». Делайте самомассаж живота, поглаживая его по часовой стрелке в течение 5 минут утром и перед сном. Посещайте туалет в одно и то же время – через 15-20 минут после завтрака, но не ждите слишком долго, если нет результата. Слабительными не увлекайтесь. Даже если вы используете натуральные травы, это все равно может привести к привыканию и угасанию собственного рефлекса кишечника. Поэтому слабящие средства используйте только в крайнем случае – для разовой очистки.

ТРАВЫ ПРИ ЗАПОРАХ

- 1 ст. л. плодов жостера залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа, после чего процедите и принимайте на ночь по 1/3 стакана.
- При упорном запоре рекомендуется следующий сильнодействующий состав. 2 ч. л. сенны (александрийского листа) и 100 г чернослива залейте 3 стаканами крутого кипятка. Настаивайте 2-3 часа, затем процедите. Принимайте полученный отвар каждый час по 3-5 ст. л. до нужного действия.
- Смешайте 3 части листа мяты перечной и 2 части коры крушины ломкой. 2 ч. л. смеси залейте стаканом воды, прокипятите 5-7 минут и сразу процедите. Принимайте вечером по стакану.
- Возьмите 4 части коры крушины ломкой, 1 часть плодов аниса обыкновенного и 1 часть плодов фенхеля. 1 ст. л. смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Принимайте на ночь по стакану.
- 1 ст. л. измельченных семян укропа огородного залейте 300 мл кипятка, дайте настояться, процедите. Настой выпейте в течение дня. Применяете курсом в 2 недели при постоянных атонических запорах.



На вопросы отвечает психолог Мария Лобанова

Всегда куда-то спешу...

Из-за этого у меня все валится из рук или я что-нибудь забываю. Моя работа связана с деньгами, и недавно документы ушли с арифметической ошибкой, потому что я поторопилась. Можно ли научиться делать все более обстоятельно?

Марина Вячеславовна, г. Аткарск

- Если вы часто что-то не успеваете, подумайте: не слишком ли много дел на себя берете? Может, от некоторых из них стоит отказаться, привлечь к их выполнению других людей?
- Есть довольно эффективный способ планирования дел: распределить их по степени срочности. Начинайте с самых срочных и сложных.
- Представьте, какое удовольствие вы испытаете, когда получите результат. Обязательно хвалите себя за успехи!

ПОМНИТЕ! Сколько бы ни было дел, необходимо находить время и для отдыха. Не важно, какого именно – пассивного или активного. Важно получить моральное удовлетворение и почувствовать себя отдохнувшей. В таком состоянии вы наверняка станете более внимательной, и у вас будет получаться делать все вовремя.

Досадная привычка

У меня давно уже такая привычка – теребить и дергать волосы. От прекрасной шевелюры скоро ничего не останется. Стараюсь себя контролировать, но рука сама тянется к голове. Можно ли избавиться от вредной привычки?

Алиса К., г. Нижний Тагил

Чаще всего привычка теребить и дергать волосы возникает, когда человек переживает по какому-то поводу, но сам этого не замечает. Он как бы запрещает себе нервничать либо неосознанно наказывает себя за что-то. Поэтому первое, что вам необходимо сделать, – попытаться простить людей за нанесенные вам обиды. А главное – простить и себя за совершенные ошибки, приняв себя такой, какая вы есть.

- Запомните главное правило избавления от вредных привычек: надо заменить старую привычку на новую, более безобидную. Для этого старайтесь улавливать те моменты, когда «рука сама тянется к голове», и переключайтесь на другие действия.
- Начиная новую жизнь без вредных привычек, вы должны научиться смотреть на себя со стороны: как вы выглядите, где находятся ваши руки.

Кофейная зависимость

В последнее время пью очень много кофе (8-9 чашек в день). Если не выпью его с утра, появляется раздражительность, не могу сконцентрироваться и все время хочу спать. Что делать?

Лукьяненко Софья, г. Россошь

Кофе в таких количествах однозначно вреден для здоровья. Содержащийся в нем кофеин вызывает зависимость. Не такую серьезную, как, например, от табака, но все-таки достаточно сильную, чтобы плохо влиять на здоровье. На это указывает описанное вами состояние – сильная раздражительность, невозможность сконцентрироваться. Поэтому постепенно начинайте снижать количество чашек. Например, за неделю постарайтесь выпивать на 1-2 чашки меньше. Так вы сможете избавиться от своей зависимости, не испытывая неприятных ощущений.

Кроме того, понаблюдайте за собой. Возможно, такая привычка появилась у вас не случайно. Например, многие пьют кофе, когда надо сделать то, что делать очень не хочется, на что нет скорее душевных, чем физических сил. По сути, это очень похоже на привычку некоторых людей заедать неприятности сладким. Если у вас нет медицинских противопоказаний, то выпивать одну или две чашки кофе в день – вполне нормально. Но все же есть и другие хорошие способы проснуться. Например, утренняя зарядка и прохладный душ.

Как перестать думать о плохом?

Я ужасная пессимистка. Даже когда все хорошо, мне кажется, что это ненадолго. А если появляется какая-то проблема, сразу начинаю представлять самый плохой исход ситуации. Устала накручивать себя по пустякам. Как избавиться от пессимизма?

Попова Татьяна, г. Самара

Каждый раз, когда вы начинаете себя «накручивать», представлять самый плохой итог ситуации, запишите свои мысли в особую таблицу, начертив в ней 4 колонки. В первую колонку – ситуацию, во вторую – негативные мысли. В третью колонку запишите другие возможные варианты развития событий. Попробуйте оспорить негативные мысли. Подумайте, как можно усомниться в их обоснованности. Полезно также поинтересоваться, как ту же ситуацию воспринимают другие.

Следующий шаг – замена негативных мыслей позитивными. Для этого в четвертую колонку таблицы запишите мысли, которые вы предпочли бы в данной ситуации.

Похвалите себя за проделанную работу. Просматривая заполненную таблицу, вы убедитесь, что в любой ситуации можно увидеть и положительные моменты. Чаще обращайте на них внимание, и вы начнете смотреть на жизнь более оптимистично.

Этот ужасный

Неумолимая статистика утверждает, что самой частой причиной потери трудоспособности и преждевременной смерти людей в развитых странах является атеросклероз. Это постепенное сужение просвета артерий, от которого нарушается кровоснабжение важнейших органов, возникают инфаркты, инсульты и т.д. Но какую роль в этом играет пресловутый холестерин? На вопросы «Лечебных писем» отвечает канд. биол. наук, автор популярных книг по биологии и проблемам здоровья С.Ю. АФОНЬКИН.

– Сергей Юрьевич, сегодня можно услышать два противоположных мнения: одно – что избыток холестерина в питании вызывает атеросклероз, и другое – что наш организм сам синтезирует холестерин, и лишь часть его поступает с пищей. А что говорит об этом наука?

– Оба упомянутых вами мнения отчасти справедливы, но реальность значительно сложнее. Да, действительно, нарушения в кровоснабжении наших органов чаще всего связаны с тем, что на внутренней поверхности кровеносных сосудов начинает откладываться холестерин. К нему присоединяются ионы кальция и некоторые белки из плазмы крови, так что образуется нечто вроде запруды – бляшка. В норме кровеносные сосуды должны быть гибкими и внутри гладкими, но у людей, страдающих атеросклерозом, артерии и вены буквально хрустят, настолько их стенки пропитаны солями кальция. Порой бляшек становится так много, что они закупоривают сосуд, и снабжаемые им клетки начинают «задыхаться» от недостатка питания и кислорода. Если это клетки сердца, то у человека возникают приступы внезапной боли за грудиной – стенокардия. А если сосуд закупоривается полностью, наступает инфаркт. Атеросклероз является причиной и других тяжелых заболеваний: аневризмы аорты, поражения сосудов мозга, ведущего к ишемическому инсульту, и т.д.

– Выходит, во всем виноват холестерин?

– Связь холестерина с атеросклерозом, казалось бы, удалось подтвердить ученым. Кроликам вводили холестерин, и у них развивались тяжелые формы атеросклероза. Эти эксперименты, выполненные в 1-й половине XX века, породили теорию «холестериновой болезни», которая якобы возникает от избытка жирной пищи и неизбежно приводит к поражению кровеносных сосудов. В результате на упаковках ряда пищевых продуктов стали писать, что холестерин вреден или что в данном продукте его вообще нет (например, в растительном масле). Многие люди сделали вывод, что можно избежать атеросклероза, если придерживаться диеты с минимальным количеством холестерина, а значит, не есть жирного мяса, животных жиров, яиц, сыра и т.п. И получился очередной, к сожалению, весьма распространенный современный миф. На самом деле без холестерина человек существовать не может.

– Зачем же нам этот вредный жир?

– Наивно думать, что холестерин – это постороннее вещество, случайно попадающее в наш организм с пищей. Он входит в состав клеточных оболочек – мембран. Поскольку мембраны есть у всех клеток, то холестерина в теле человека довольно много – около 140 граммов! Без него клетки вообще не могли бы существовать. Особенно много мембран в нервной ткани. Поэтому около 20% от общего количества холестерина в организме содержится в головном и спинном мозге. В теле человека холестерин является «сырьем» для производства стероидных гормонов, в частности половых: прогестерона, тестостерона и эстрогена. Без холестерина невозможно образование в коже витамина D, который влияет на рост костей, а его недостаток вызывает у малолетних детей рахит. Наконец, в печени из холестерина образуются желчные кислоты, которые совершенно необходимы для переваривания жиров. Вот и получается, что обойтись без холестерина невозможно.

– Значит, диетологи нас пугают зря?

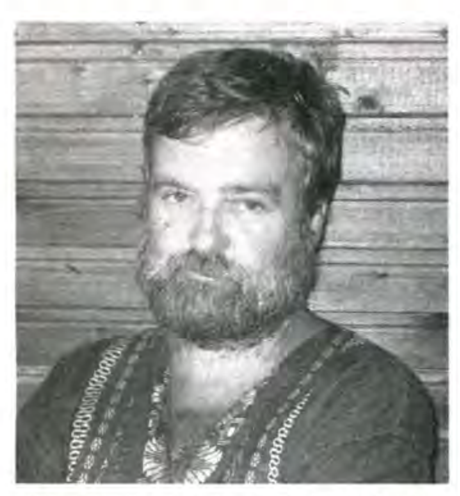
– В общем-то, зря. Холестерин так важен для организма, что он постоянно синтезируется клетками нашего тела, а не только поступает с пищей. В день организм потребляет примерно 1,2 г холестерина, но только треть этого количества он получает с пищей, а 2/3 производятся клетками тела – мы сами его вырабатываем.

Больше всего холестерина (до 80%) синтезируется в печени. В нее же попадает и большая часть холестерина, который поступает к нам с пищей, потому что, как я уже сказал, в печени холестерин превращается в желчные кислоты. По протоку желчного пузыря они попадают в 12-перстную кишку, где принимают участие в пищеварении, а потом удаляются из кишечника вместе с непереваренными остатками. Так происходит каждый день, поэтому запас холестерина в печени должен постоянно пополняться. И наш организм очень бережно обращается с холестерином, находящимся в составе пищи.

– А как холестерин из пищи попадает в печень?

– Жиры, в том числе холестерин, усваиваются в кишечнике. Чтобы холестерин оттуда мог попасть в печень, он должен пройти по кровяному руслу вместе с солями и водными растворами белков. Но жиры в крови не растворяются. Как быть? Эту проблему организм решает весьма оригинально. Молекулы холестерина объединяются в клетках кишечника примерно по 1500 штук и окружаются белковой мембраной, которая уже, как любой белок, смачивается водой и может путешествовать по кровеносным сосудам в виде микроскопического шарика или капсулы. Такие шарики с холестерином внутри называются липопротеидами низкой плотности (ЛПНП). Кстати, точно так же окружаются мембранной оболочкой для транспортировки с кровью и другие нерастворимые в воде вещества – например, жирорастворимые

холестерин



гормоны или витамины. А чтобы выловить из крови эти шарики, или капсулы, у клеток печени есть специальные рецепторы, способные выловить единственный белковый шарик с холестерином из 1 миллиарда молекул воды. И таких рецепторов на поверхности одной клетки – десятки тысяч.

– Что будет, если количество холестерина в крови резко увеличится? Например, у человека, который обожает жирную свинину?

– Во-первых, клетки уменьшают синтез своего собственного холестерина. Зачем им стараться, если мы их и так хорошо снабжаем? Во-вторых, избыток холестерина начинает запасаться в клетках – как говорится, запас карман не тянет. Сегодня холестерина поступает много, завтра – мало, вдруг и запас пригодится! Но обратите внимание: холестерин запасается именно в клетках, а не в кровяном русле! На кровоток он влиять не может.

Известны случаи, когда у людей, явно злоупотребляющих икрой, яичными желтками, животными жирами, блюдами из печени, уровень холестерина в крови был нормальным, и никаких отклонений в состоянии сосудов обнаружить не удалось.

– Отчего же зависит количество холестерина в крови данного человека?

– От множества факторов, таких как пол, возраст, характер питания, интенсивность работы желез внутренней секреции и, наконец, физическая активность. Существуют сезонные изменения количества холестерина в крови – его больше зимой и меньше летом. Кроме того, действует механизм удаления избытка холестерина из кровяного русла: с помощью уже нами упоминавшихся рецепторов холестерин попадает в печень, которая его разрушает. Кстати, этот процесс происходит интенсивнее, когда мы увеличиваем физические нагрузки на организм.

И все-таки главной причиной проблем, возникающих по вине холестерина, является не питание, а работа тех самых клеточных рецепторов, захватывающих крошечные холестериновые капсулы.

– Эти рецепторы могут «барахлить»?

– Да. Существует наследственная гиперхолестеринемия – врожденное нарушение обмена веществ, вызывающее очень высокое содержание холестерина в крови больных. Сердечные приступы у них начинаются уже в 35 лет. В среднем такое нарушение регистрируется у одного взрослого человека из 500. Причина – в мутациях, затрагивающих рецепторы к холестериновым шарикам. У людей с такими мутациями клетки гораздо меньше поглощают холестерин, и с возрастом у них неизбежно развиваются ишемическая болезнь сердца и атеросклероз. Они заболеют атеросклерозом, даже если будут строгими вегетарианцами. Таким людям приходится принимать лекарства – липостатики, снижающие уровень холестерина в крови. Среди 60-летних пациентов с ишемической болезнью сердца у каждого двадцатого болезнь вызвана генетической мутацией, связанной с рецепторами холестерина.

– Ну, а тем, у кого с рецепторами холестерина все в порядке, как предотвратить атеросклероз или хотя бы свести его к минимуму?

– Концентрация холестерина в крови увеличивается при курении и неумеренном употреблении алкоголя, а также при диабете, хронической почечной недостаточности, желчнокаменной болезни.

Необходимы физические нагрузки. Наши капилляры окружены мышечной тканью, которая может их сдавливать. В результате поток крови в теле человека может меняться. Число открытых капилляров при интенсивной работе мышц увеличивается более чем в 100 раз по сравнению с состоянием покоя. Это мощнейшая «промывка» мелких кровеносных сосудов!

Полезны также любые процедуры, которые изменяют интенсивность и общую направленность кровотока, например, многие позы, практикуемые в индийской йоге. Прекрасная профилактическая процедура – баня и обливание холодной водой.

Ну и, конечно, для профилактики и лечения атеросклероза необходимо уменьшить потребление содержащих жир продуктов. Если у вас развивается атеросклероз, ешьте не больше 15-20 г сливочного масла в день, остальное замените растительным. И все-таки не налегайте на продукты, богатые холестерином: печень, почки, мозги, желтки яиц, жирное мясо.

– А что можно?

– На метаболизм жиров и, в частности, холестерина благотворно влияют витамины, микроэлементы и клетчатка, поэтому полезно есть хлеб грубого помола и побольше свежей зелени.

В рацион при атеросклерозе рекомендуется включать различные каши (рисовую, молочную), вегетарианские супы, овощные салаты, нежирный творог, простоквашу, кефир. Мясо берите нежирное и отваривайте, а не жарьте. Ежедневное потребление хлеба следует сократить до 150 г ржаного и 100 г пшеничного, сахар – не более 40 г.

Фитотерапевты подскажут, какие лекарственные растения благотворно влияют на продукцию холестерина в печени и работу сердечной мышцы, способствуют «прочистке» сосудов. Но именно от образа жизни зависит в первую очередь состояние вашего здоровья.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Еще в детстве, в третьем классе, меня прямо с урока физкультуры увезли в больницу и на несколько месяцев уложили в постель – ревмокардит. С тех пор моя бедная мама, перепуганная насмерть прогнозами врачей, не давала мне ни побегать с детьми во дворе, ни поиграть в догонялки на даче, а уж о школьных походах вообще пришлось забыть.

Не жалейте себя!

По натуре я была девочкой резвой, подвижной, но постепенно смирилась и стала считать себя инвалидом. Ревмокардит дал осложнение на суставы, и каждую весну и осень я по месяцу проводила в больнице. И хотя руки и ноги прекрасно двигались, я даже танцевать могла, но дома мне ничего не давали делать. Придя из школы, я часами валялась на диване с книжкой; игрушки, учебники и одежду убирала мама. В школе тоже меня жалели, учителя старались лишний раз к доске не вызывать.

Так я и привыкла, что все меня должны жалеть и ничего не требовать. «Как же ты будешь жить, когда замуж выйдешь?» – робко упрекала меня мама, видя, что я даже чашки за собой не уберу. Могла ли она представить, что мне достанется такой муж, который все будет делать сам: стирать, готовить, посуду мыть, продукты домой таскать? «Как он ее жалеет!» – с завистью говорили подруги.

Время от времени у меня возникали обострения моей болезни, но ни о занятиях в бассейне, прописанных врачом, ни о гимнастике для суставов или лечебной физкультуре я и слышать не хотела.

Так прожила я почти сорок лет и однажды в очередной раз попала в больницу. На третий день к нам в палату положили новенькую, которая поразила меня полным несоответствием своего состояния и настроения.

Клара Ивановна с трудом ходила на больных ногах, опираясь на палку, но в течение дня почти не ложилась в кровать, а только присаживалась ненадолго и тут же вскакивала, насколько ей это удавалось, чтобы помочь кому-нибудь из нас приподняться или достать чашку, ложку, книжку... Когда привозили еду, Клара первой кидалась к тележке и раздавала нам тарелки. За лекарствами и на уколы всегда сама ходила, да еще и другим предлагала что-нибудь унести-принести. Даже из соседних палат ее часто звали на помощь.

При этом она улыбалась всем – нам, ворчливой санитарке, строгому врачу, указывавшему ей на постель (она ведь считалась лежачей!). Эта улыбка буквально творила чудеса, в ней чувствовались доброта и любовь, направленные на всех.

Вечерами ее обступали стайкой молодые девчонки и просили рассказать что-нибудь забавное из ее артистической жизни. Я с удивлением узнала, что Клара – известная в прошлом балерина, и полиартрит, сразивший ее, стал страшной трагедией всей ее жизни. «Как же она может вот так веселиться, заботиться обо всех, преодолевая неимоверную боль и душевные страдания, почему себя не жалеет?» – подумала я тогда. А Клара, словно прочитав мои мысли, после отбоя поманила меня рукой, и у нас состоялся разговор, который перевернул всю мою судьбу.

Тогда впервые в жизни я поняла, что нельзя жалеть себя. Жалость к себе – это страшная темная сила, разрушающая тело и душу. А жалость к другим, уверенность, что всем хуже, чем тебе, забота о других, желание помочь и сделать добро наполняют человека такой силой, что любые болезни отступают. Даже безногий инвалид, сказала мне тогда Клара, если захочет к кому-то прийти на помощь, то выпрыгнет из инвалидной коляски и полетит! Помню, как я тогда невольно улыбнулась, но, увидев вдохновенное лицо бывшей балерины и ее сияющие глаза, внезапно поверила в ее слова.

Домой я вернулась другим человеком, с твердым намерением жить иначе. Нелегко же это было на первых порах! Ведь благие намерения надо еще и отрабатывать. Впервые взявшись за пылесос и тряпку, я в сорок лет постигала нехитрую науку домашней уборки. Спина не сгибалась, ноги в коленях не гнулись, руки отказывались держать простые предметы. Ничего, приговаривала я, главное – не жалеть себя! И вдруг коробка с шоколадными шариками – эти сухие завтраки любил с молоком по утрам мой муж – выскользнула из рук. Коричневый дождик засыпал всю кухню. С отчаяния я тогда чуть не заплакала, нагнулась, чтобы собрать, охнула, присела на корточки, стала ползать и в слезах их собирать. И зачем только собирала? Ведь все равно с пола есть не будешь. Проковыляла так на корточках несколько минут и чуть сознание не потеряла – растянулась прямо на засыпанном шариками полу.

А когда пришла в себя, то вдруг заметила, что коленки-то лучше стали сгибаться. Хо-хо, подумала я, неужели же это я гимнастику придумала для больных суставов? Вот, оказывается, зачем я эти шарики-то собирала. Сложила я их в пакет, а потом стала каждый день понемножку рассыпать да собирать, вышагивая на корточках, сколько смогу. И что вы думаете – помогает, да еще как! Ну, конечно, еще и бассейн с лечебной физкультурой, и группа здоровья на воздухе при поликлинике, и еще много всяких средств, которые я сама нашла в справочниках по народной медицине.

Муж не переставал мне удивляться. Он привык все сам по дому делать, даже до ссор дело доходило, но когда впервые застал меня ползающей по полу за шоколадными шариками, только руками всплеснул: «Да что ж ты делаешь!» А я, вспомнив сияющую Клару, с улыбкой ответила: «А это я не жалею себя! Теперь тебя буду жалеть».

Белохвостикова Елена Евгеньевна, г. Пермь

Давайте дружить!

Одиночество – сволочь,
я хочу вам сказать.
Чтобы в новую жизнь
оно к нам не вторгалось,
Я желанным, родным,
дорогим могу стать.
Предлагаю дружить,
чтобы все поменялось!

Адрес: Четверикову Григорию Григорьевичу, 196143, г. Санкт-Петербург, ул. Ленсовета, д. 43, кв. 54. Тел. 8-981-742-67-28

О чем мечтает женщина?

Вдова, 65 лет, рост 150 см. Ищу одинокого вдовца от 60 лет. Если мужчина инвалид, то это не препятствие. Доброта и порядочность, скромность и верность – вот те благородные качества, которые мечтает видеть в мужчине каждая женщина. Если такой одинокий человек найдется, я охотно протяну ему руку. Стану женой и другом, помощницей и хозяйкой. Будем жить в мире и согласии.

Адрес: Суздалевой Татьяне Александровне, 182266, Псковская обл., Себежский р-н, д. Глембочино, ул. Молодежная, д. 13

Ищу доброго, верующего

Вдова, пенсионерка, 68 лет (158-60), православная. Наружность приятная, вредных привычек нет. Подвижная, работоспособная. Живу одна в сельской местности. Имею свой дом, приусадебный участок, домашнее хозяйство. Надеюсь встретить вдовца от 68 до 75 лет без вредных привычек, который устал от одиночества. Вы добрый, отзывчивый, не жадный, ласковый и чистоплотный. И, конечно, верующий, несудимый и не лодырь.

Нина, Кировская обл. Тел. 8-833-442-08-89

Не живу, а существую

У меня в жизни произошла огромная трагедия – погибла взрослая дочь, ей было 25 лет. И эти 3 года я не живу, а существую. С мужем в разводе очень давно. Он был офицером, но сильно увлекался спиртным. Хотелось бы встретить надежного, заботливого мужчину примерно моих лет, без вредных привычек, несудимого, ласкового, трудолюбивого. Можно из сельской местности. И обязательно имеющего жилье.

Адрес: Головочевой Галине, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, г/п, д/в

Остался совсем один

Внезапно осиротел, остался совсем один. Сколько в этих словах горя, тоски, скорби! Жизнь приобрела серые краски. Обращаюсь к одинокой женщине, оказавшейся в таком же положении. Мне 65 лет (168-80), русский, верующий, по гороскопу Рыбы. Без пагубных привычек, работаю. Остальное – при переписке.

Адрес: Георгию, 170004, г. Тверь-04, а/я 421

Отец погиб молодым

Была война, и в живых у меня почти никого не осталось. Отец воевал от начала и до конца. В 1945 году погиб совсем молодым в Венгрии. Командир взвода автоматчиков, Юго-Западный фронт. Награжден орденом Красной Звезды. Может, кто-то воевал с ним и вспомнит Тяпина Федора Васильевича? Могилу отца разыскивала через военкомат. Деда по отцу немцы расстреляли. А корни наши в Брянской области – Рогнединский район, села Пятницкое и Молотьково, которых уже нет. Нас эвакуировали в Архангельскую область – там и прожила всю жизнь. Мне 72 года, есть двое детей и четверо внуков. Воспитала их, как смогла, и сейчас помогаю.

Адрес: Быковой Алевтине Федоровне, 215850, Смоленская обл., п. Кардымово, ул. Ленина, д. 60, кв. 16

Люблю природу

Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной от 60 до 75 лет, трудолюбивым, нежадным, добрым, несудимым, без вредных привычек. Мне 62 года, русская, невысокая, неполная, работящая, внешность нормальная. Люблю бывать на природе, собирать грибы и ягоды. Жильем обеспечена, живу одна. Есть две дочери.

Адрес: Калининой Анне Михайловне, 662973, Красноярский край, г. Железногорск, ул. Белорусская, д. 36, кв. 8. Тел. 8-923-286-91-17, 8-913-597-63-67

Никого не осуждаю

Надеюсь создать семейный союз с одинокой дамой до 45 лет, без детей. Хотя если избранница самодостаточная, обеспеченная, то ребенок – не помеха. Сам я не могу обеспечить достойную жизнь, так как возможности у меня ограниченные. Женщины такими не интересуются, но я их не осуждаю. Все же хочется иметь семейный очаг, согретый заботой, лаской и вниманием. Стану верным и надежным спутником. Мне 48 лет, рост 169 см, среднего телосложения. Внешность вполне приличная, да и характер тоже. Веду здоровый образ жизни, с законом дружу. Узами брака связан не был. А так хочется изменить свою жизнь! Одиночество – не лучший вариант. При необходимости, если пожелает дама, согласен на переезд. Я легок на подъем.

Тел. +7-961-661-49-22

Нужен верный друг

Симпатичная, высокая, стройная, 40 лет. По гороскопу Водолей. Работаю, немного не слышу (15%). Добрая и порядочная, без вредных привычек и без детей. Хотела бы найти друга, мужчину 40-45 лет из Москвы или Чувашии, без жилищных проблем и вредных привычек.

Адрес: Ильиной В.Н., 125080, г. Москва, ул. Панфилова, д. 18-2, кв. 400. Тел. 8-915-385-00-57

Познакомлюсь с православным

Мне 50 лет, честная, добропорядочная, уравновешенная. Неплохая хозяйка, трудолюбивая, вредных привычек нет. Но есть недостаток – вес 93 кг при росте 166 см. Хочу познакомиться с православным мужчиной.

Адрес: Климовой Наташе (для Ольги), 672042, г. Чита, ул. Текстильщиков, д. 37, кв. 47. Тел. 8-924-507-77-49

Хочется взаимопонимания

Очень хотелось бы познакомиться с непьющим и некурящим, несудимым мужчиной от 45 до 65 лет. Мне 38 лет, есть дочь 14 лет. Приятная, по гороскопу Козерог. Нам с дочкой нужна надежная опора.

Лилия, г. Санкт-Петербург. Тел. 8-968-190-44-90

Простой рабочий человек

Вдовец, 50 лет, без вредных привычек, простой рабочий. Хочу познакомиться с женщиной непьющей и некурящей, несудимой, желательно православной, без детей, со своей площадью в Новосибирске. Звонить можно в субботу с 13 до 13:30.

Адрес: Константинову Владимиру, 630049, г. Новосибирск, Красный пр., д. 85, кв. 70. Тел. 2-16-45-63

Ищу попутчицу по жизни

Мне 43 года (165-65), инвалид 2-й группы (сахарный диабет). Веду активный образ жизни, нравится работать на земле. Прошу откликнуться одинокую женщину без вредных привычек, добрую, любящую, можно больную диабетом.

Адрес: Курочкину Юрию Павловичу, 309132, Белгородская обл., Ивнянский р-н, с. Сафоновка, ул. Центральная, д. 45. Тел. 8-904-087-48-99

Ценю честность и верность

Одинокая вдова ищет спутника жизни. Ценю честность, верность, порядочность. Хотела бы повстречать такого мужчину. Возможно, из глубинки. Я инвалид 2-й группы по общему заболеванию, 52 года, есть взрослый сын. Верю в гороскопы, а по гороскопу я Телец (год Кабана). Люблю природу, книги, творчество.

Адрес: Мартыновой Елене Владимировне, 115582, г. Москва, д/в. Тел. 8-906-783-06-19

Успешная, но одинокая

Успешная, но очень одинокая женщина, 45 лет (168-71), с двумя сыновьями, без жилищных и материальных проблем. Для серьезных отношений ищу достойного мужчину 40-50 лет без вредных привычек, уставшего от одиночества.

Адрес: Константиновой Евгении Ивановне, 174411, Новгородская обл., г. Боровичи, г/п, д/в

Ищу добрую душу

Мне 63 года (164-84), вдова 2 года. Вредных привычек нет, веду здоровый образ жизни. Материально и жильем обеспечена. Дети живут своей жизнью в других городах. Хотелось бы встретить вдовца, который не хочет страдать от горького одиночества, мечтает о заботе и внимании. Согласна жить в области. Буду также рада знакомству с одинокой женщиной.

Адрес: Герасимовой Валентине Анатольевне, 410004, г. Саратов, п. Первомайский, 5-й пр-д, д. 18-30, кв. 101. Тел.: 52-40-58 (дом.), 8-903-045-02-22 (сот.)

Познакомлюсь с доброй женщиной

Мне 41 год, 2-я группа инвалидности (общее заболевание). Хотел бы познакомиться с женщиной 36-43 лет, можно с ребенком. Вы желательно из сельской местности.

Адрес: Нечаеву Андрею, 142455, Московская обл., г. Электроугли, ул. Пионерская, д. 6, кв. 88. Тел. 8-915-407-77-26

Верю, надеюсь и жду

Мне 62 года (167-64). Веду здоровый образ жизни. Для серьезных отношений хочу познакомиться с порядочным, надежным, добрым мужчиной. Дети выросли. Так хочется пожить для себя и позаботиться о близком человеке! Если вы из Новосибирской области и вам от 62 до 65 лет (рост от 168 см), звоните.

Антонина, Новосибирская обл. Тел. 8-953-870-38-29

Устала быть одна

Отзовись, мужчина близких лет! Мне 58 лет, рост 176 см, внешне приятная, добрая, не зависима ни от кого. Живу в полублагоустроенной квартире. Хорошая хозяйка. Очень устала быть всегда одна.

Адрес: Никитенко Галине Михайловне, 653007, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, ул. Образцовая, д. 5, кв. 2. Тел. 8-952-166-54-84

Сломила болезнь

Хочу помочь моему брату. Ему 33 года, рост 185 см, внешность приятная. Раньше работал водителем. Был веселым, добрым, работу свою любил. А теперь на инвалидности 2-й группы по общему заболеванию, уже 2 года. Брат сник, стал грустным, замкнутым. Он очень одинок. Хочется познакомить его с доброй девушкой близкого возраста, ведущей здоровый образ жизни. Чтобы появился смысл жизни, чтобы он был кому-то нужен. Тогда, может, и поправится быстрее. Сам он застенчивый и в газету не напишет.

Адрес: Шибаевой Светлане (для Игоря), 603140, г. Нижний Новгород, пр. Ленина, д. 23а, кв. 61

Детям нужен папа

Ищу вторую половинку и любящего папу для своих малышей, дочери и сына. Мне 23 года (170-67), по гороскопу Стрелец. Добрая, отзывчивая, симпатичная, без вредных привычек. Хочу попытаться найти свое счастье. Согласна на переезд. Намерения серьезные – для создания крепкой, дружной семьи.

Адрес: Наталье, 623414, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Серова, д. 5, кв. 17. Тел. 8-953-008-84-54

Подари мне счастье, милая!

Мне 36 лет (170-70), работаю, без вредных привычек. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной, можно с ребенком. Очень хочется просто человеческого счастья. Только ложь и пьянство не люблю. Согласен на переезд в Пермь или Пермскую область. Подари мне счастье, милая, единственная!

Алексей Владимирович. Тел. 8-963-882-78-11

Хочу обрести друзей

Мне 60 лет, дочь давно живет своей жизнью. Как вы знаете, одиночество – такое состояние души, когда подружка – твоя подушка. Живу в красивом поселке, рядом речка, лес, где много ягод и грибов. Есть свой небольшой участок, где с удовольствием работаю. Замуж не хочу, но надеюсь обрести друзей, подруг. Возможно, где-то есть одинокая душа, которой негде голову приклонить. Готова стать подругой, которая и поддержит, и поможет.

Адрес: Дячкиной Людмиле Николаевне, 623135, Свердловская обл., г. Первоуральск, п. Прогресс, ул. Песчаная, д. 11, кв. 1. Тел. 8-953-380-61-31

СЛИЗЬ ВО РТУ

Мне 30 лет, уже больше года у меня нарушение слюноотделения. Во рту постоянно собирается очень много слюны в виде густой слизи. Врачи предполагают, что это может быть из-за передозировки лекарств, которые я принимаю уже 12 лет, так как у меня серьезные проблемы с нервной системой, а также с желудком. Делала перерыв на целый месяц, но ничего не изменилось. Воспаления слюнных желез нет, анализы хорошие. Помогите избавиться от болезни или хотя бы облегчить состояние!

Адрес: Ямиловой Гульназ, 452943, Башкортостан, Краснокамский р-н, д. Н. Мушта, ул. Большая, д. 24. Тел. 8-917-755-21-01

ПЛОХО ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Мне 50 лет, 3 года назад перенесла 2 операции. Удалили 20 см кишечника из-за воспалительного инфильтрата и вывели кишку наружу (справа на животе, не онкология). Так и хожу до сих пор. Через 4 месяца была резекция органов малого таза. Восстановительную операцию делать не могу, так как теперь боюсь даже кровь из пальца сдать. Но на выведенном кишечнике дисбактериоз, на оставшемся внутри – язвенный колит. Еще и остеохондроз, и варикозное расширение вен. Голова кружится, появилась боязнь замкнутого пространства. Принимаю гормональный препарат. Что можно принимать вместо него? И как улучшить общее состояние?

Адрес: Воронцовой Тамаре Владимировне, 654032, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Смирнова, д. 12, кв. 67

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ

Брату 47 лет, 1,5 года назад удалили верхнюю часть легкого. Пролежал в больнице 2,5 месяца, кололи антибиотики. Перед выпиской у него открылась диарея. Врачи сказали, что из-за дисбактериоза. Лечили 7 месяцев. Оказалось, что у него диабетическая энтеропатия. У брата сахарный диабет 1-го типа. Он очень страдает. Что поест или попьет – ничего не усваивается, особенно жидкое. До 25 раз в день бегает в туалет. В животе урчание, боли постоянные, и ничего не помогает. Если кто-то справился с таким заболеванием, дайте, пожалуйста, совет, рецепт!

Адрес: Сергеевой Вере Михайловне, 429951, Чувашия, г. Новочебоксарск, ул. Парковая, д. 29, кв. 36

ЕЛЕ ХОЖУ С ПАЛОЧКОЙ

Недавно мне исполнилось 90 лет. С Нового года очень болят ноги. Не только суставы, но и все кости. Еле-еле хожу с палочкой, ноги плохо держат. Особенно они болят ночью, не дают спать. Лекарства не помогают. Есть ли средства, которые помогут моим ногам? Очень жду помощи.

Адрес: Шангараевой Кабире, 452915, Башкортостан, Янаульский район, д. Нижний Чат

МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

Сыну 37 лет, диагноз мерцательная аритмия. Врачи говорят, что против этого заболевания народных средств нет. Ну а вдруг вы все-таки знаете, как лечить такой недуг!

Адрес: Малышевой Людмиле Ивановне, 423832, Татарстан, г. Набережные Челны, д. 13-13, кв. 66

АЛЛЕРГИЯ И ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА

Моему любимому внучку 4 годика, у него аллергический насморк. Говорят, что заболевание неизлечимое, но я в это не верю. Помогите, если кто вылечился. И еще подскажите, как быть с диабетической стопой, как и чем лечиться?

Адрес: Радченко Светлане Васильевне, 169607, Республика Коми, г. Печора, ул. Спортивная, д. 2, кв. 4

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Моей подруге по переписке 70 лет. После инсульта она с трудом передвигается по квартире. Одна рука совсем не действует, как мертвая. Кто подскажет, чем ее оживить? Массаж и растирания не помогают.

Адрес: Никитенко Людмиле Федоровне, 301245, Тульская обл., г. Щекино, ул. Пролетарская, д. 9, кв. 53

Список рецептов, опубликованных в номере

ШУМ В УШАХ И ДЕПРЕССИЯ

В 2010 году потеряла мужа. Дочь с семьей в Саратове. Прошло почти 2 года, а я не могу успокоиться, душа болит. На этой почве, наверное, и все болячки обострились. Постоянные головокружения, заложенность и шум в ушах, подавленное настроение. Совершенно не переношу одиночества. Откликнитесь, одинокие женщины! Мне 80 лет, но я еще, слава Богу, на ногах. Даже чуть-чуть работаю на даче, но это почему-то не помогает. Как бороться с депрессией и головокружением?

Адрес: Шило Тамаре Ивановне, 300026, г. Тула, ул. Мезенцева, д. 44, корп. 1, кв. 91. Тел. (дом.) 35-50-24

ОЧЕНЬ НУЖНЫ ВАШИ СОВЕТЫ

В 47 лет у меня хронические спастический колит и геморрой, болезнь щитовидной железы (зоб увеличился), удален желчный пузырь, признаки хронического панкреатита, недостаточность кардии, хронический атрофический гастрит. Кто избавился от таких болезней? Помогите мне, очень прошу! И напишите, пожалуйста, как применять сок лопуха.

Адрес: Свиридовой Нине Александровне, 413760, Саратовская обл., Перелюбский р-н, с/з Иваниха, хутор Рубцовка

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ?

Очень болят ноги. Что я только ни принимала – ничего не помогает! Может, кто знает, чем лечить суставы? Я уже измучилась. Ночами не сплю. То ломит, то ноги «горят», а то сделаются холодными. Помогите, прошу!

Адрес: Жарковой Екатерине Гавриловне, 443106, г. Самара, ул. Стара Загора, д. 281, кв. 42

БОЛЯТ КОЛЕНКИ

Мое здоровье что-то пошаливает. В ногах нет силы. Встаю с трудом, а стоять не могу – болят коленки. Улицу вижу только из окна. И так уже давно, а мне всего 55 лет, и старой себя не чувствую. Вот только проблема с ногами.

Адрес: Калашниковой Татьяне Ивановне, 678956, Республика Саха, Якутия, Алданский р-н, п. Алексеевск, ул. Школьная, д. 1, кв. 6

ТЕКУТ СЛЕЗЫ, МУЧАЮТ СУСТАВЫ

Почти год у меня текут слезы. Зрение неплохое, но слезы мешают, и ничего не помогает. Другая беда – суставы. Перепробовала все растирки, компрессы. Боль немножко успокоится ненадолго – и снова мучения! Уже и плечо заболело, а с ногами мучаюсь 3 года. Хоть бы остановить болезнь! Не верю, что нет на нее управы. Мне 70 лет.

Адрес: Стыровой Н., 170016, г. Тверь, п. Крупский, ул. М. Ульяновой, д. 53

КТО ВЫЛЕЧИЛСЯ САМ?

Мне 51 год, диагнозы такие: дисциркуляторная энцефалопатия 1-2-й ст. и катаракта. Выписали много таблеток. В травках уже разочарована. Всю жизнь пила их, и все равно мучаюсь с остеохондрозом. Делаю гимнастику, массаж, пью травяные сборы, питаюсь кашами, творогом и овощами, но толку нет. Может, кто знает не понаслышке, как лечиться, и поделится именно личным опытом? Позвоните мне, пожалуйста, только не ночью. Реклама мне не интересна, покупать ничего не буду.

Екатерина Александровна, г. Комсомольск-на-Амуре. Тел. 8-924-229-43-08

НАДЕЮСЬ НА ТРАВЫ

У меня полирадикулоневрит, страдаю давно. Прочитала, что можно лечиться луковицами подснежника Воронова. Но у нас в городе их найти сложно. И еще не могу найти для лечения траву живокость. Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Барановой Галине Николаевне, 660014, г. Красноярск-14, а/я 270. Тел. (сот.) 8-983-297-31-44

НЕРВНЫЙ СРЫВ

Пишу с надеждой на помощь. У меня депрессивный невроз. В 2002 году была операция по поводу фиброзно-кистозной мастопатии. С того момента, когда я обнаружила в груди опухоль, все и началось. В голове тревожные мысли, и не только о здоровье. Стала очень рассеянной, все время что-то забываю, ничему не рада, быстро устаю. Постоянно что-то болит и скачет давление. Мне 62 года. На пенсии, но пока работаю. Нервные срывы случались и раньше. Принимала антидепрессанты. Были улучшения, но потом становилось хуже. Понимаю: чтобы победить болезнь, надо изменить себя. Подскажите, как!

Адрес: Берлезевой Л.Ф., 347873, Ростовская обл., г. Гуково, ул. Воровского, д. 16

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №21 (261)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осущестеляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.

Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Санкт-Петербургский газетный комплекс», 198216, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр., 139.
Подписано к печати 17.09.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 15 октября.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ №1011. Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», РИА Новости, «Русский фотобанк».
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.



